

Não Começou com Você

COMO O TRAUMA FAMILIAR
HERDADO NOS DEFINE E COMO
DAR UM FIM A ESSE CICLO

Mark Wolynn

Especialista em Traumas Familiares Hereditários



Livro vencedor do *Nautilus Book
Award de Psicologia*



ALTA LIFE
EDITORA



VIKING

Uma marca da Penguin Random House LLC 375
Hudson Street Nova

York, Nova York 10014

penguin.com

Copyright © 2016 por Mark Wolynn

Penguin suporta direitos autorais. Os direitos autorais estimulam a criatividade, incentivam diversas vozes, promovem a liberdade de expressão e criam uma cultura vibrante. Obrigado por adquirir uma edição autorizada deste livro e por cumprir as leis de direitos autorais ao não reproduzir, digitalizar ou distribuir qualquer parte dele, de qualquer forma, sem permissão. Você está apoiando escritores e permitindo que a Penguin continue a publicar livros para todos os leitores.

ISBN: 9781101980361 (capa dura)

9781101980378 (e-book)

Diagramas de Spring Hoteling

Os estudos de caso retratados neste livro baseiam-se nas experiências de pacientes reais, cujos nomes e identidades foram alterados para proteger a sua privacidade. Qualquer semelhança com pessoas reais é mera coincidência.

Versão 1

Aos meus pais,
Marvin Wolynn e Sandra Lazier Wolynn Miller.
Estou muito grato por tudo que você me deu.

Conteúdo

Folha de rosto

direito autoral

Dedicação

Epígrafe _____

Introdução: A linguagem secreta do medo _____

Parte I

A teia do trauma familiar

Capítulo 1. Traumas perdidos e achados

Capítulo 2. Três gerações de história familiar compartilhada: O corpo familiar Capítulo 3. A mente .

familiar Capítulo 4. A abordagem da

linguagem central Capítulo 5. Os quatro temas _____

inconscientes _____

parte II

O Mapa da Linguagem Central

Capítulo 6. A Reclamação Central Capítulo

7. Descritores Principais Capítulo 8.

A Sentença Central Capítulo 9. O

Trauma Central _____

Parte III

Caminhos para a reconexão

Capítulo 10. Do Insight à Integração Capítulo 11. A

Linguagem Central da Separação Capítulo 12. A Linguagem

Central dos Relacionamentos Capítulo 13. A Linguagem Central _____

do Sucesso Capítulo 14. Linguagem Central da Medicina

[Agradecimentos](#)

[Glossário](#)

[Apêndice A: Lista de Perguntas sobre História da Família](#)

[Apêndice B: Lista de perguntas iniciais sobre trauma](#)

[Notas](#)

[Índice](#)

Quem olha para fora dos sonhos; quem olha para dentro acorda.

—Carl Jung, *Cartas*, Vol. 1

Introdução:

A linguagem secreta do medo

Em tempos sombrios, o olho começa a ver . . .

—Theodore Roethke, “Em tempos sombrios”

T seu livro é fruto de uma missão que me conduziu pelo mundo mundo, de volta às minhas raízes e a uma carreira profissional que nunca poderia ter imaginado quando esta jornada começou. Por mais de vinte anos, trabalhei com pessoas que lutaram contra depressão, ansiedade, doenças crônicas, fobias, pensamentos obsessivos, TEPT e outras condições debilitantes. Muitos vieram até mim desanimados e desanimados depois de anos de psicoterapia, medicação e outras intervenções que não conseguiram descobrir a origem dos seus sintomas e aliviar o seu sofrimento.

O que aprendi com a minha própria experiência, formação e prática clínica é que a resposta pode não estar tanto na nossa própria história como nas histórias dos nossos pais, avós e até dos nossos bisavós.

As pesquisas científicas mais recentes, que agora estão nas manchetes, também nos dizem que os efeitos do trauma podem passar de uma geração para outra. Este “legado” é conhecido como trauma familiar hereditário, e as evidências emergentes sugerem que se trata de um fenômeno muito real. A dor nem sempre se dissolve sozinha ou diminui com o tempo. Mesmo que a pessoa que sofreu o trauma original tenha morrido, mesmo que a sua história esteja submersa em anos de silêncio, fragmentos de experiência de vida, memória e sensação corporal podem continuar vivos, como se procurassem uma solução no passado. as mentes e os corpos daqueles que vivem no presente.

O que você lerá nas páginas a seguir é uma síntese de observações empíricas de minha prática como diretor do Instituto de Constelação Familiar em São Francisco e das últimas descobertas em neurociência, epigenética e ciência da linguagem. Reflete também a minha formação profissional com Bert Hellinger, o renomado psicoterapeuta alemão, cuja abordagem à terapia familiar demonstra os efeitos psicológicos e físicos do trauma familiar herdado em múltiplas gerações.

Grande parte deste livro concentra-se na identificação de padrões familiares herdados – os medos, sentimentos e comportamentos que adotamos sem saber e que mantêm vivo o ciclo de sofrimento de geração em geração – e também como encerrar esse ciclo, que é a essência do meu trabalho. Você pode aprender, como eu, que muitos desses padrões não nos pertencem; eles foram meramente emprestados de outras pessoas em nossa história familiar. Por que é isso? Acredito fortemente que é porque uma história que precisa ser contada pode finalmente ser trazida à luz. Deixe-me compartilhar meu ter.

Nunca pretendi criar um método para superar o medo e a ansiedade. Tudo começou no dia em que perdi a visão. Eu estava no meio da minha primeira enxaqueca ocular. Nenhuma dor física real digna de menção – apenas um ciclone de terror sombrio, dentro do qual minha visão foi obscurecida. Eu tinha trinta e quatro anos e andava cambaleando pelo meu escritório na escuridão, mexendo no telefone de mesa em busca dos botões do 911. Uma ambulância logo estaria a caminho.

Uma enxaqueca ocular geralmente não é grave. Sua visão fica confusa, mas geralmente volta ao normal em cerca de uma hora. Você simplesmente nem sempre sabe disso enquanto está acontecendo. Mas para mim, a enxaqueca ocular foi apenas o começo. Em poucas semanas, a visão do meu olho esquerdo começou a desaparecer. Rostos e sinais de trânsito logo se transformaram em um borrão cinza.

Os médicos me informaram que eu tinha retinopatia serosa central, uma doença sem cura e de causa desconhecida. O fluido se acumula sob a retina e depois vaza, causando cicatrizes e embaçamento no campo visual. Algumas pessoas, os 5% com a forma crônica em que a minha se transformou, tornaram-se legalmente cegas. Do jeito que as coisas estavam indo, disseram-me para esperar que ambos os olhos fossem afetados. Era apenas uma questão de tempo.

Os médicos não conseguiram me dizer o que causou minha perda de visão e o que iria curá-lo. Tudo o que experimentei sozinho – vitaminas, jejuns de sucos, cura prática – parecia piorar as coisas. Fiquei confuso. Meu maior medo estava se desenrolando na minha frente e eu estava impotente para fazer qualquer coisa

sobre isso. Cego, incapaz de cuidar de mim mesmo e sozinho, eu desmoronaria.

Minha vida estaria arruinada. Eu perderia minha vontade de viver.

Repassei o cenário repetidamente em minha cabeça. Quanto mais eu pensava sobre isso, mais profundos serão os sentimentos de desesperança embutidos em meu corpo. Eu estava afundando na lama. Cada vez que eu tentava me desenterrar, meus pensamentos voltavam para imagens de estar sozinho, indefeso e arruinado. O que eu não sabia na época era que as próprias palavras *sozinho*, *indefeso* e *arruinado* faziam parte da minha linguagem pessoal de medo. Descontrolados e desenfreados, eles giravam em minha cabeça e sacudiam meu corpo.

Eu me perguntei por que dei tanto poder aos meus pensamentos. Outras pessoas tiveram adversidades muito piores que as minhas e não viveram nas profundezas assim. O que havia em mim que permaneceu tão profundamente arraigado no medo? Levaria anos até que eu pudesse responder a essa pergunta.

Naquela época, tudo que eu podia fazer era ir embora. Deixei meu relacionamento, minha família, meu negócios, minha cidade – tudo que eu sabia. Eu queria respostas que não pudessem ser encontradas no mundo do qual fazia parte — um mundo onde muitas pessoas pareciam confusas e infelizes. Eu tinha apenas dúvidas e pouca vontade de continuar com a vida como a conhecia. Entreguei meu negócio (uma empresa de eventos de sucesso) para alguém que tinha literalmente acabado de conhecer e lá fui, para o leste - o mais para leste que pude - até chegar ao Sudeste Asiático. Eu queria ser curado. Eu simplesmente não tinha ideia de como seria.

Li livros e estudei com os professores que os escreveram. Sempre que eu ouvi dizer que poderia haver alguém que pudesse me ajudar — uma velha numa cabana, um homem sorridente vestindo uma túnica — eu apareci. Participei de programas de treinamento e cantei com gurus. Um guru disse, para aqueles de nós reunidos para ouvi-lo falar, que queria se cercar apenas de “descobridores”.

Os buscadores, disse ele, permaneciam exatamente assim – em constante estado de busca.

Eu queria ser um descobridor. Eu meditava por horas todos os dias. Jejuei por dias seguidos. Preparei ervas e lutei contra as toxinas ferozes que imaginei terem invadido meus tecidos. Enquanto isso, minha visão continuava a piorar e minha depressão se aprofundava.

O que não consegui perceber na época é que, quando tentamos resistir a sentir algo doloroso, muitas vezes prolongamos a mesma dor que tentamos evitar.

Fazer isso é uma receita para o sofrimento contínuo. Há também algo na ação de buscar que nos bloqueia naquilo que buscamos. O constante olhar para fora de nós mesmos pode nos impedir de saber quando

atinja o alvo. Algo valioso pode estar acontecendo dentro de nós, mas se não estivermos sintonizados, podemos perdê-lo.

“O que você não está disposto a ver?” os curandeiros cutucaram, provocando-me a olhar mais profundamente. Como eu poderia saber? Eu estava no escuro.

Um guru na Indonésia me esclareceu um pouco mais quando perguntou: “Quem você pensa que não é para ter problemas nos olhos?” Ele continuou: “Talvez os ouvidos de Johan não ouçam tão bem quanto os de Gerhard, e talvez os pulmões de Eliza não sejam tão fortes quanto os de Gerta. E Dietrich não anda tão bem quanto Sebastian.” (Todos eram holandeses ou alemães neste programa de treinamento específico e pareciam estar lutando contra uma ou outra condição crônica.) Algo aconteceu. Ele estava certo. Quem era eu para não ter problemas oculares? Foi arrogante da minha parte discutir com a realidade. Goste ou não, minha retina estava com cicatrizes e minha visão turva, mas eu - o “eu” por trás de tudo - estava começando a me sentir calmo. Não importava o que meu olho estivesse fazendo, isso não precisava mais ser o fator definidor de como eu estava.

Para aprofundar o aprendizado, esse guru nos fez passar setenta e duas horas – três dias e noites — com os olhos vendados e os ouvidos tapados, meditando numa pequena almofada. Todos os dias recebíamos uma pequena tigela de arroz para comer e apenas água para beber. Sem dormir, sem levantar, sem deitar, sem se comunicar. Ir ao banheiro significava levantar a mão e ser escoltado até um buraco no chão, no escuro.

O objetivo dessa loucura era apenas esse: conhecer intimamente o loucura da mente ao observá-la. Aprendi como minha mente continuamente me provocava pensando no pior cenário e com a mentira de que se eu me preocupasse o suficiente, poderia me isolar do que mais temia.

Depois dessa experiência e de outras semelhantes, minha visão interior começou a clarear um pouco. Meu olho, porém, permaneceu o mesmo; o vazamento e as cicatrizes continuaram. Em muitos níveis, ter um problema de visão é uma ótima metáfora. Acabei aprendendo que se tratava menos do que eu podia ou não ver e mais da maneira como eu via as coisas. Mas não foi quando virei a esquina.

Foi durante o terceiro ano do que hoje chamo de minha “busca da visão” que finalmente consegui o que procurava. A essa altura, eu estava meditando bastante. A depressão quase desapareceu. Eu poderia passar inúmeras horas em silêncio apenas com minha respiração ou sensações corporais. Essa era a parte fácil.

Um dia, eu estava esperando na fila para ter um *satsang* – um encontro com um mestre espiritual. Eu estava esperando há horas com o manto branco que

todos na fila do templo usavam. Agora era a minha vez. Eu esperava que o mestre reconhecesse minha dedicação. Em vez disso, ele olhou através de mim e viu o que eu não consegui. “Vá para casa”, disse ele. “Vá para casa e ligue para sua mãe e seu pai.”

O que? Eu estava furioso. Meu corpo tremia de raiva. Claramente, ele me interpretou mal. Eu não precisava mais dos meus pais. Eu os superei. Eu havia desistido deles há muito tempo, trocando-os por pais melhores, pais divinos, pais espirituais – todos os professores, gurus e homens e mulheres sábios que estavam me guiando para o próximo nível de despertar. Além do mais, com vários anos de terapia equivocada, batendo em travesseiros e rasgando efígies de papelão de meus pais em pedacinhos, eu acreditava que já havia “curado” meu relacionamento com eles. Decidi ignorar seu conselho.

E ainda assim algo tocou dentro de mim. Eu não conseguia deixar de lado o que ele havia dito. Eu estava finalmente começando a entender que nenhuma experiência é desperdiçada. Tudo o que nos acontece tem mérito, quer reconheçamos ou não o seu significado superficial. Em última análise, tudo em nossas vidas nos leva a algum lugar.

Ainda assim, eu estava determinado a manter intacta a ilusão sobre quem eu era. Ser um meditador talentoso era tudo o que eu tinha para me agarrar. Então procurei um encontro com outro mestre espiritual – um, eu tinha certeza, que esclareceria as coisas. Este homem imbuí centenas de pessoas por dia com seu amor celestial. Certamente ele me veria como a pessoa profundamente espiritual que eu imaginava ser. Mais uma vez, esperei um dia inteiro até chegar a minha vez. Eu estava agora na frente da fila. E então aconteceu. De novo. As mesmas palavras. “Ligue para seus pais. Vá para casa e faça as pazes com eles.”

Desta vez ouvi o que estava sendo dito.

Os grandes professores sabem. Os verdadeiramente grandes não se importam se você acredita ou não em seus ensinamentos. Eles apresentam uma verdade e depois deixam você sozinho para descobrir sua própria verdade. Adam Gopnik escreve sobre a diferença entre gurus e professores em seu livro *Through the Children's Gate*: “Um guru nos dá a si mesmo e depois seu sistema; um professor nos dá sua matéria e depois nós mesmos.”

Os grandes professores entendem que de onde viemos afeta onde nós vamos, e o que permanece sem solução em nosso passado influencia nosso presente. Eles sabem que nossos pais são importantes, independentemente de serem bons pais ou não. Não há como evitar: a história da família é a nossa história. Goste ou não, ele reside dentro de nós.

Independentemente da história que tenhamos sobre eles, nossos pais não podem ser eliminados ou expulsos de nós. Eles estão em nós e fazemos parte deles – mesmo que nunca os tenhamos conhecido. Rejeitá-los apenas nos distancia ainda mais de nós mesmos e cria mais sofrimento. Esses dois professores puderam ver isso. Eu não consegui. Minha cegueira era literal e figurativa. Agora eu estava começando a acordar, principalmente para o fato de ter deixado uma enorme bagunça em casa.

Durante anos, julguei meus pais com severidade. Eu me imaginava mais capaz, muito mais sensível e humano que eles. Eu os culpava por todas as coisas que acreditava estarem erradas em minha vida. Agora eu tinha que voltar para eles para restaurar o que estava faltando em mim: minha vulnerabilidade. Agora eu estava começando a perceber que minha capacidade de receber o amor dos outros estava ligada à minha capacidade de receber o amor de minha mãe.

Ainda assim, aceitar o amor dela não seria fácil. Eu tive uma pausa tão profunda no vínculo com minha mãe que ser segurado por ela era como estar espremido em uma armadilha para ursos. Meu corpo se contraía como se quisesse criar uma concha que ela não conseguia penetrar. Essa ferida afetou todos os aspectos da minha vida – especialmente minha capacidade de permanecer aberto em um relacionamento.

Minha mãe e eu poderíamos passar meses sem nos falar. Quando conversávamos, eu encontrava uma maneira, por meio de minhas palavras ou de minha linguagem corporal blindada, de desconsiderar os sentimentos calorosos que ela me demonstrava. Eu parecia frio e distante. Por outro lado, acusei-a de não ser capaz de me ver ou ouvir. Foi um beco sem saída emocional.

Determinado a curar nosso relacionamento rompido, reservei um voo para casa em Pittsburgh. Eu não via minha mãe há vários meses. Enquanto subia a entrada da garagem, senti meu peito apertar. Eu não tinha certeza se nosso relacionamento poderia ser reparado; Eu tinha tantos sentimentos crus por dentro. Eu me preparei para o pior, imaginando o cenário: ela me abraçaria e eu, querendo apenas amolecer em seus braços, faria exatamente o oposto. Eu recorrería ao aço.

E foi basicamente isso que aconteceu. Abraçado num abraço que mal pude suportar, mal consegui respirar. Mesmo assim, pedi a ela que continuasse me abraçando. Queria aprender, de dentro para fora, a resistência do meu corpo, onde eu apertava, quais sensações surgiam, como eu iria me desligar. Não eram informações novas. Eu tinha visto esse padrão refletido em meus relacionamentos. Só que desta vez eu não estava indo embora. Meu plano era curar essa ferida na origem.

Quanto mais ela me segurava, mais eu pensava que iria explodir. Foi fisicamente doloroso. A dor se fundiria em dormência e a dormência em dor. Então, depois de muitos minutos, algo aconteceu. Meu peito e barriga começaram a tremer. Comecei a amolecer e, nas semanas seguintes, continuei a amolecer.

Foi em uma de nossas muitas conversas durante esse período que ela compartilhou — quase de forma improvisada — um acontecimento que ocorreu quando eu era pequeno. Minha mãe teve que ficar hospitalizada por três semanas para uma cirurgia na vesícula biliar. Com esse insight, comecei a juntar as peças do que estava acontecendo dentro de mim. Em algum lugar, antes dos dois anos de idade — foi quando minha mãe e eu nos separamos —, um aperto inconsciente criou raízes em meu corpo. Quando ela voltou para casa, eu parei de confiar em seus cuidados. Eu não era mais vulnerável a ela. Em vez disso, afastei-a e continuarei a fazê-lo durante os trinta anos seguintes.

Outro acontecimento anterior também pode ter contribuído para o medo que eu sentia de que minha vida fosse subitamente arruinada. Minha mãe me contou que passou por um trabalho de parto difícil ao me dar à luz — um parto em que o médico usou uma pinça. Como resultado, nasci com hematomas extensos e um crânio parcialmente colapsado, o que não é incomum em partos com fórceps. Minha mãe revelou com pesar que minha aparência dificultou até mesmo que ela me segurasse no início. A história dela ressoou e ajudou a explicar a sensação de estar arruinada que eu conhecia lá no fundo. Especificamente, memórias traumáticas do meu nascimento que estavam submersas no meu corpo ressurgiriam sempre que eu “desse à luz” um novo projeto ou apresentasse um novo trabalho em público. Só de ter esse entendimento me trouxe paz. Também, de uma forma inesperada, nos aproximou mais.

Ao mesmo tempo que reparava meu vínculo com minha mãe, também comecei a reconstruir meu relacionamento com meu pai. Morando sozinho em um apartamento pequeno e em ruínas — o mesmo em que ele morava desde que meus pais se divorciaram, quando eu tinha treze anos —, meu pai, ex-sargento da Marinha e trabalhador da construção civil, nunca se preocupou em reformar sua própria casa. Ferramentas velhas, cavilhas, parafusos, pregos e rolos de fita isolante e fita adesiva estavam espalhados pelas salas e corredores — exatamente como sempre estiveram. Enquanto estávamos juntos em um mar de ferro e aço enferrujados, eu disse a ele o quanto sentia falta dele. As palavras pareceram evaporar no espaço vazio. Ele não sabia o que fazer com eles.

Sempre desejei um relacionamento próximo com meu pai, mas nem ele nem eu sabíamos como fazer isso acontecer. Desta vez, porém, continuamos conversando. EU

disse-lhe que o amava e que ele era um bom pai. Compartilhei as lembranças que tinha das coisas que ele fez por mim quando eu era pequeno. Eu podia senti-lo ouvindo o que eu estava dizendo, embora suas ações – encolher os ombros, mudar de assunto – indicassem que ele não estava. Foram muitas semanas de conversa e partilha de memórias. Durante um de nossos almoços juntos, ele olhou diretamente nos meus olhos e disse: “Achei que você nunca me amou”. Eu mal conseguia respirar. Ficou claro que uma grande dor tomou conta de nós dois. Naquele momento, algo se abriu. Foram nossos corações. Às vezes, o coração precisa quebrar para se abrir. Eventualmente, começamos a expressar nosso amor um pelo outro. Agora eu estava vendo os efeitos de confiar nas palavras dos professores e voltar para casa para me curar com meus pais.

Pela primeira vez que me lembro, fui capaz de me deixar receber meu amor e o cuidado dos pais — não da maneira que eu esperava, mas da maneira que eles podiam dar. Algo se abriu em mim. Não importava como eles poderiam ou não me amar. O que importava era como eu poderia receber o que eles tinham para dar. Eles eram os mesmos pais de sempre. A diferença estava em mim. Eu estava me apaixonando por eles novamente, da mesma forma que devo ter me sentido quando era bebê, antes de ocorrer o rompimento do vínculo com minha mãe.

Minha separação precoce de minha mãe, juntamente com traumas semelhantes que herdei de minha história familiar – especificamente, o fato de três de meus avós terem perdido a mãe em tenra idade e o quarto ter perdido o pai quando criança – ajudaram a forjar minha linguagem secreta do medo. As palavras *sozinhas*, *desamparadas* e *arruinadas*, e os sentimentos que as acompanhavam, estavam finalmente perdendo o poder de me desviar. Estava sendo concedida uma nova vida, e meu relacionamento renovado com meus pais era uma grande parte disso.

Nos meses seguintes, restabeleci uma ligação terna com minha mãe. Seu amor, que antes parecia invasivo e irritante, agora parecia calmante e restaurador. Também tive a sorte de conviver dezesseis anos com meu pai antes de ele morrer. Na demência que dominou os últimos quatro anos da sua vida, o meu pai ensinou-me talvez a lição mais profunda sobre vulnerabilidade e amor que alguma vez aprendi. Juntos, nos encontramos naquele lugar além do pensamento, além da mente, onde habita apenas o amor mais profundo.

Durante minhas viagens, tive muitos professores excelentes. Quando olho para trás, porém, foi meu olho – meu olho estressado, sitiado e produtor de terror – que me levou por meio mundo, de volta aos meus pais, através do pântano do trauma familiar e, finalmente, de volta ao meu coração. . Meu olho foi, sem dúvida, o maior professor de todos.

Em algum lugar ao longo do caminho, eu até parei de pensar no meu olho e se preocupar se iria melhorar ou piorar. Eu não esperava mais poder ver claramente novamente. De alguma forma, isso deixou de ser importante. Não muito tempo depois, minha visão voltou. Eu não esperava que isso acontecesse. Eu nem precisava disso. Eu aprendi a ficar bem, não importa o que meu olho estivesse fazendo.

Hoje minha visão está 20/20, embora meu oftalmologista jure que com a quantidade de cicatrizes que ainda tenho na retina, eu não deveria conseguir enxergar. Ele apenas balança a cabeça e postula que de alguma forma os sinais luminosos devem estar ricocheteando e contornando a fóvea, a área central da retina.

Tal como acontece com muitas histórias de cura e transformação, o que começou parecendo adversidade foi na verdade graça disfarçada. Ironicamente, depois de vasculhar os cantos mais distantes do planeta em busca de respostas, descobri que os maiores recursos para a cura já estavam dentro de mim, apenas esperando para serem escavados.

Em última análise, a cura é um trabalho interno. Felizmente, meus professores me levaram de volta para meus pais e casa para mim mesmo. Ao longo do caminho, descobri histórias da história da minha família que, em última análise, me trouxeram paz. Por gratidão e por uma nova sensação de liberdade, tornou-se minha missão ajudar outras pessoas a descobrirem essa liberdade por si mesmas.

-

Foi através da linguagem que entrei no mundo da psicologia. Tanto como estudante como como clínico, tive pouco interesse em testes, teorias e modelos de comportamento. Em vez disso, ouvi a linguagem. Desenvolvi técnicas de escuta e aprendi a ouvir o que as pessoas diziam por trás de suas reclamações, por trás de suas histórias antigas. Aprendi a ajudá-los a identificar as palavras específicas que levaram à origem de sua dor. E embora alguns teóricos postulem que a linguagem desaparece durante o trauma, tenho visto em primeira mão, repetidas vezes, que essa linguagem nunca se perde. Ele percorre os reinos inconscientes, esperando para ser redescoberto.

Não é por acaso que para mim a linguagem é uma poderosa ferramenta de cura. Por quanto desde que me lembro, a linguagem tem sido minha professora, minha forma de organizar e compreender o mundo. Escrevo poesia desde a adolescência e largarei tudo (bom, quase tudo) quando uma onda de linguagem urgente insistir em nascer. Eu sei que do outro lado

essa rendição são insights que de outra forma não estariam disponíveis para mim. No meu próprio processo, localizar as palavras *sozinho*, *indefeso* e *arruinado* foi essencial.

Em muitos aspectos, a cura de um trauma é semelhante à criação de um poema. Ambos exigem o momento certo, as palavras certas e a imagem certa. Quando esses elementos se alinham, algo significativo é colocado em movimento e pode ser sentido no corpo. Para curar, nosso ritmo deve estar em sintonia. Se chegarmos muito rapidamente a uma imagem, ela pode não criar raízes. Se as palavras que nos confortam chegarem muito cedo, podemos não estar prontos para aceitá-las. Se as palavras não forem precisas, podemos não ouvi-las ou não ter nenhuma ressonância com elas.

Ao longo da minha prática como professor e líder de workshop, combinei os conhecimentos e métodos adquiridos na minha formação em traumas familiares herdados com o meu conhecimento do papel crucial da linguagem. Eu chamo isso de *abordagem da linguagem central*. Usando perguntas específicas, ajudo as pessoas a descobrir a causa raiz dos sintomas físicos e emocionais que as mantêm atoladas. Descobrir a linguagem certa não só expõe o trauma, mas também revela as ferramentas e imagens necessárias para a cura. Ao usar esse método, testemunhei padrões profundamente enraizados de depressão, ansiedade e vazio mudarem num lampejo de percepção.

O veículo para esta viagem é a linguagem, a linguagem enterrada das nossas preocupações e medos. É provável que essa linguagem tenha vivido dentro de nós durante toda a vida. Pode ter se originado com nossos pais, ou mesmo há gerações, com nossos bisavós. Nossa linguagem central insiste em ser ouvida. Quando seguimos para onde ele nos leva e ouvimos a sua história, ele tem o poder de neutralizar os nossos medos mais profundos.

Ao longo do caminho, é provável que encontremos familiares conhecidos e desconhecidos. Alguns estão mortos há anos. Alguns nem sequer são parentes, mas o seu sofrimento ou crueldade podem ter alterado o curso do destino da nossa família. Poderíamos até descobrir um ou dois segredos escondidos em histórias que já foram deixadas de lado. Mas independentemente de onde esta exploração nos leve, a minha experiência sugere que chegaremos a um novo lugar nas nossas vidas, com uma maior sensação de liberdade nos nossos corpos e uma capacidade de estar mais em paz connosco próprios.

Ao longo deste livro, baseei-me nas histórias das pessoas com quem trabalhei em meus workshops, treinamentos e sessões individuais. Os detalhes do caso são reais, mas para proteger a sua privacidade, alterei os seus nomes e outras características de identificação. Estou profundamente grato a eles por me deixarem

compartilhei a linguagem secreta de seus medos, por sua confiança em mim e por me permitir ouvir o que há de essencial por trás de suas palavras.

Parte I

A teia do trauma familiar

Capítulo 1

Traumas perdidos e encontrados

O passado nunca está morto. Nem é passado.

—William Faulkner, *Réquiem para uma Freira*

Uma característica bem documentada do trauma, familiar para muitos, é a nossa incapacidade de articular o que nos acontece. Não apenas perdemos as palavras, mas algo acontece também com a nossa memória. Durante um incidente traumático, os nossos processos de pensamento tornam-se dispersos e desorganizados de tal forma que já não reconhecemos as memórias como pertencentes ao evento original. Em vez disso, fragmentos de memória, dispersos como imagens, sensações corporais e palavras, são armazenados em nosso inconsciente e podem ser ativados posteriormente por qualquer coisa, mesmo remotamente remanescente da experiência original. Uma vez acionados, é como se um botão invisível de retrocesso tivesse sido pressionado, fazendo-nos reconstituir aspectos do trauma original em nossa vida cotidiana. Inconscientemente, podemos reagir a certas pessoas, eventos ou situações de maneiras antigas e familiares que ecoam o passado.

Sigmund Freud identificou esse padrão há mais de cem anos.

A reconstituição traumática, ou “compulsão à repetição”, como Freud a chamou, é uma tentativa do inconsciente de repetir o que não está resolvido, para que possamos “acertar”. Este impulso inconsciente de reviver acontecimentos passados pode ser um dos mecanismos em ação quando as famílias repetem traumas não resolvidos nas gerações futuras.

O contemporâneo de Freud, Carl Jung, também acreditava que o que permanece inconsciente não se dissolve, mas ressurge em nossas vidas como destino ou fortuna. Tudo o que não for consciente, disse ele, será vivido como destino. Em outras palavras, é provável que continuemos repetindo nossos padrões inconscientes até trazê-los à luz da consciência. Tanto Jung quanto Freud notaram que

tudo o que é muito difícil de processar não desaparece por si só, mas fica armazenado em nosso inconsciente.

Freud e Jung observaram como fragmentos de estruturas previamente bloqueadas, a experiência de vida suprimida ou reprimida apareceria nas palavras, gestos e comportamentos de seus pacientes. Nas décadas seguintes, os terapeutas veriam pistas como lapsos de língua, padrões acidentais ou imagens oníricas como mensageiros iluminando as regiões indescritíveis e impensáveis da vida de seus clientes.

Avanços recentes na tecnologia de imagem permitiram aos pesquisadores desvendar o cérebro e as funções corporais que “falharam” ou falharam durante episódios avassaladores. Bessel van der Kolk é um psiquiatra holandês conhecido por suas pesquisas sobre estresse pós-traumático. Ele explica que durante um trauma, o centro da fala é desligado, assim como o córtex pré-frontal medial, a parte do cérebro responsável por vivenciar o momento presente. Ele descreve o *terror mudo* do trauma como a experiência de ficar *sem palavras*, uma ocorrência comum quando as vias cerebrais de lembrança são prejudicadas durante períodos de ameaça ou perigo. “Quando as pessoas revivem as suas experiências traumáticas”, diz ele, “os lobos frontais ficam prejudicados e, como resultado, têm dificuldade em pensar e falar. Eles não são mais capazes de comunicar a si mesmos ou aos outros precisamente o que está acontecendo.”¹ Ainda assim, nem tudo está em silêncio: palavras, imagens e impulsos que se fragmentam após um evento

traumático ressurgem para formar uma linguagem secreta do sofrimento que carregamos conosco. Nada está perdido. As peças acabaram de ser redirecionadas.

As tendências emergentes na psicoterapia começam agora a apontar para além dos traumas do indivíduo, para incluir eventos traumáticos na história familiar e social como parte de todo o quadro. Tragédias que variam em tipo e intensidade – como o abandono, o suicídio e a guerra, ou a morte prematura de uma criança, de um pai ou de um irmão – podem enviar ondas de choque de angústia em cascata de uma geração para a seguinte. Desenvolvimentos recentes nos campos da biologia celular, neurobiologia, epigenética e psicologia do desenvolvimento sublinham a importância de explorar pelo menos três gerações de história familiar, a fim de compreender o mecanismo por trás dos padrões de trauma e sofrimento que se repetem.

A história a seguir oferece um exemplo vívido. Quando conheci Jesse, ele não dormia uma noite inteira de sono há mais de um ano. Sua insônia era

evidente nas sombras escuras ao redor de seus olhos, mas o vazio de seu olhar sugeria uma história mais profunda. Embora tivesse apenas vinte anos, Jesse parecia pelo menos dez anos mais velho. Ele afundou no meu sofá como se suas pernas não aguentassem mais seu peso.

Jesse explicou que ele tinha sido um atleta famoso e um aluno nota A, mas que a sua persistente insônia tinha iniciado uma espiral descendente de depressão e desespero. Como resultado, ele abandonou a faculdade e teve que abrir mão da bolsa de beisebol que tanto trabalhou para ganhar. Ele procurou desesperadamente ajuda para colocar sua vida de volta nos trilhos. Durante o ano passado, ele consultou três médicos, dois psicólogos, uma clínica do sono e um médico naturopata. Nenhum deles, relatou ele num tom monótono, foi capaz de oferecer qualquer visão ou ajuda real. Jesse, olhando principalmente para o chão enquanto contava sua história, me disse que estava no limite.

Quando perguntei se ele tinha alguma ideia sobre o que poderia ter desencadeado sua insônia, ele balançou a cabeça. O sono sempre foi fácil para Jesse. Então, uma noite, logo após seu aniversário de dezenove anos, ele acordou subitamente às 3h30 da manhã. Estava congelando, tremendo, incapaz de se aquecer, não importa o que tentasse. Três horas e vários cobertores depois, Jesse ainda estava bem acordado. Ele não apenas estava com frio e cansado, mas também foi tomado por um medo estranho que nunca havia experimentado antes, um medo de que algo terrível pudesse acontecer se ele voltasse a dormir. *Se eu dormir, nunca mais acordarei.* Cada vez que ele se sentia adormecendo, o medo o trazia de volta à vigília. O padrão se repetiu na noite seguinte e na noite seguinte. Logo a insônia se tornou uma provação noturna. Jesse sabia que seu medo era irracional, mas se sentia impotente para acabar com ele.

Ouvi atentamente enquanto Jesse falava. O que se destacou para mim foi um detalhe incomum – ele estava extremamente frio, “congelando”, disse ele, pouco antes do primeiro episódio. Comecei a explorar isso com Jesse e perguntei-lhe se alguém de ambos os lados da família sofreu algum trauma que envolvesse frio, *sono* ou *dezenove anos*.

Jesse revelou que sua mãe só recentemente lhe contou sobre o trágico morte do irmão mais velho de seu pai - um tio que ele nunca soube que tinha. Tio Colin tinha apenas dezenove anos quando morreu congelado verificando linhas de energia durante uma tempestade ao norte de Yellowknife, nos Territórios do Noroeste do Canadá. Rastros na neve revelaram que ele estava lutando para se segurar. Eventualmente, ele foi encontrado de bruços em uma nevasca, tendo perdido a consciência

da hipotermia. Sua morte foi uma perda tão trágica que a família nunca mais pronunciou seu nome.

Agora, três décadas depois, Jesse estava revivendo inconscientemente aspectos da morte de Colin — especificamente, o terror de se deixar levar pela inconsciência. Para Colin, deixar ir significava a morte. Para Jesse, adormecer deve ter sido a mesma coisa.

Fazer a conexão foi um ponto de viragem para Jesse. Ao compreender que sua insônia tinha origem em um acontecimento ocorrido trinta anos antes, ele finalmente encontrou uma explicação para seu medo de adormecer. O processo de cura poderia agora começar. Com as ferramentas que Jesse aprendeu em nosso trabalho conjunto, que serão detalhadas mais adiante neste livro, ele conseguiu se desvencilhar do trauma sofrido por um tio que nunca conhecera, mas cujo terror ele inconscientemente assumiu como seu. Jesse não apenas se sentiu livre da forte névoa da insônia, mas também ganhou um sentimento mais profundo de conexão com sua família, presente e passado.

Na tentativa de explicar histórias como a de Jesse, os cientistas são agora capazes de identificar marcadores biológicos – evidências de que os traumas podem e passam de uma geração para outra. Rachel Yehuda, professora de psiquiatria e neurociência na Escola de Medicina Mount Sinai, em Nova York, é uma das maiores especialistas mundiais em transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), uma verdadeira pioneira neste campo. Em numerosos estudos, Yehuda examinou a neurobiologia do TEPT em sobreviventes do Holocausto e nos seus filhos. Sua pesquisa sobre o cortisol em particular (o hormônio do estresse que ajuda nosso corpo a voltar ao normal após sofrermos um trauma) e seus efeitos na função cerebral revolucionou a compreensão e o tratamento do TEPT em todo o mundo. (Pessoas com TEPT revivem sentimentos e sensações associadas a um trauma, apesar de o trauma ter ocorrido no passado.

Os sintomas incluem depressão, ansiedade, dormência, insônia, pesadelos, pensamentos assustadores e ser facilmente assustado ou “nervoso”).

Yehuda e a sua equipa descobriram que os filhos dos sobreviventes do Holocausto que tiveram TEPT nasceram com níveis baixos de cortisol semelhantes aos de seus pais, predispondo-os a reviver os sintomas de TEPT da geração anterior. Sua descoberta de níveis baixos de cortisol em pessoas que vivenciam um evento traumático agudo tem sido controversa, indo contra a noção de longa data de que o estresse está associado a níveis elevados de cortisol. Especificamente, em casos de TEPT crônico, a produção de cortisol pode ser suprimida, contribuindo para os baixos níveis medidos tanto nos sobreviventes como nos seus filhos.

Yehuda descobriu níveis baixos de cortisol semelhantes em veteranos de guerra, bem como em mães grávidas que desenvolveram TEPT após os ataques ao World Trade Center e em seus filhos. Ela não apenas descobriu que os sobreviventes de seu estudo produziram menos cortisol, uma característica que podem transmitir aos filhos; ela observa que vários transtornos psiquiátricos relacionados ao estresse, incluindo TEPT, síndrome de dor crônica e síndrome de fadiga crônica, estão associados a níveis baixos de cortisol no sangue.² Curiosamente, 50 a 70 por cento dos pacientes com TEPT também atendem aos critérios diagnósticos para depressão maior ou outro transtorno de humor ou ansiedade. ³

—
A pesquisa de Yehuda demonstra que você e eu temos três vezes mais probabilidade de apresentar sintomas de TEPT se um de nossos pais tiver TEPT e, como resultado, é provável que soframos de depressão ou ansiedade. acredita que esse tipo de ⁴ Ela TEPT geracional é herdado, e não devido à exposição às histórias de provações de nossos pais.⁵ Yehuda foi um dos primeiros pesquisadores a mostrar como os descendentes — de sobreviventes de traumas carregam os sintomas físicos e emocionais dos traumas que sofreram. não experimentado diretamente.

Esse foi o caso de Gretchen. Depois de anos tomando antidepressivos, participando de sessões de conversação e terapia de grupo e tentando várias abordagens cognitivas para mitigar os efeitos do estresse, seus sintomas de depressão e ansiedade permaneceram inalterados.

Gretchen me disse que não queria mais viver. Enquanto ela pudesse lembrar-se, ela lutou contra emoções tão intensas que mal conseguia conter as ondas em seu corpo. Gretchen foi internada diversas vezes em um hospital psiquiátrico, onde foi diagnosticada como bipolar com transtorno de ansiedade grave. A medicação trouxe-lhe um ligeiro alívio, mas nunca tocou os poderosos impulsos suicidas que viviam dentro dela. Quando adolescente, ela se machucava queimando-se com a ponta acesa de um cigarro. Agora, aos trinta e nove anos, Gretchen estava farta. Sua depressão e ansiedade, disse ela, a impediram de se casar e ter filhos. Num tom de voz surpreendentemente prosaico, ela me disse que estava planejando cometer suicídio antes de seu próximo aniversário.

Ao ouvir Gretchen, tive a forte sensação de que devia haver um trauma significativo na história de sua família. Nesses casos, acho essencial prestar muita atenção às palavras ditas em busca de pistas sobre o evento traumático subjacente aos sintomas do cliente.

Quando perguntei como ela planejava se matar, Gretchen disse que iria se “vaporizar”. Por mais incompreensível que possa parecer para a maioria de nós, o seu plano era literalmente saltar para um tonel de aço fundido na fábrica onde o seu irmão trabalhava. “Meu corpo vai incinerar em segundos”, disse ela, olhando diretamente nos meus olhos, “mesmo antes de chegar ao fundo”.

Fiquei impressionado com sua falta de emoção enquanto falava. Qualquer sentimento que estivesse por baixo parecia ter sido abobadado profundamente. Ao mesmo tempo, as palavras *vaporizar* e *incinerar* sacudiram dentro de mim. Tendo trabalhado com muitos filhos e netos cujas famílias foram afetadas pelo Holocausto, aprendi a deixar-me guiar pelas suas palavras. Queria que Gretchen me contasse mais.

Perguntei se alguém da família dela era judeu ou esteve envolvido no Holocausto. Gretchen começou a dizer não, mas depois se conteve e se lembrou de uma história sobre a avó. Ela nasceu em uma família judia na Polônia, mas se converteu ao catolicismo quando veio para os Estados Unidos em 1946 e se casou com o avô de Gretchen. Dois anos antes, toda a família da sua avó tinha morrido nos fornos de Auschwitz. Eles foram literalmente gaseados – engolfados em vapores venenosos – e incinerados.

Ninguém da família imediata de Gretchen jamais falou com sua avó sobre a guerra, ou sobre o destino de seus irmãos ou de seus pais. Em vez disso, como costuma acontecer com traumas tão extremos, eles evitaram totalmente o assunto.

Gretchen conhecia os fatos básicos de sua história familiar, mas nunca a relacionou com sua própria ansiedade e depressão. Ficou claro para mim que as palavras que ela usou e os sentimentos que descreveu não se originaram dela, mas na verdade se originaram de sua avó e dos familiares que perderam a vida.

Enquanto eu explicava a conexão, Gretchen ouvia atentamente. Seus olhos se arregalaram e a cor subiu em suas bochechas. Eu poderia dizer que o que eu disse estava ressoando. Pela primeira vez, Gretchen teve uma explicação para o seu sofrimento que fazia sentido para ela.

Para ajudá-la a aprofundar seu novo entendimento, convidei-a a imaginar-se no lugar da avó, representado por um par de pegadas de espuma de borracha que coloquei no tapete no centro do meu escritório. Pedi-lhe que imaginasse o que sua avó teria sentido depois de ter perdido todos os seus entes queridos. Indo um passo além, perguntei se ela poderia literalmente pisar nas pegadas *como sua avó* e sentir os sentimentos de sua avó em seu *próprio* corpo. Gretchen relatou sensações de perda e tristeza avassaladoras, solidão e isolamento. Ela também experimentou

o profundo sentimento de culpa que muitos sobreviventes sentem, a sensação de permanecerem vivos depois de entes queridos terem sido mortos.

Para processar o trauma, muitas vezes é útil que os clientes tenham uma experiência direta dos sentimentos e sensações que ficaram submersos no corpo. Quando Gretchen conseguiu acessar essas sensações, percebeu que seu desejo de aniquilar-se estava profundamente ligado aos membros de sua família perdidos. Ela também percebeu que havia assumido algum elemento do desejo de morrer de sua avó. À medida que Gretchen absorveu essa compreensão, vendo a história da família sob uma nova luz, seu corpo começou a amolecer, como se algo dentro dela, que há muito estava enrolado, pudesse agora relaxar.

Tal como aconteceu com Jesse, o reconhecimento de Gretchen de que o seu trauma estava enterrado na história tácita da sua família foi apenas o primeiro passo no seu processo de cura. Uma compreensão intelectual por si só raramente é suficiente para que ocorra uma mudança duradoura. Muitas vezes, a consciência precisa ser acompanhada por uma experiência visceral profundamente sentida. Exploraremos ainda mais as maneiras pelas quais a cura se torna totalmente integrada para que as feridas das gerações anteriores possam finalmente ser liberadas.

Uma herança familiar inesperada

Um menino pode ter as longas pernas do avô e uma menina pode ter o nariz da mãe, mas Jesse herdou do tio o medo de nunca mais acordar, e Gretchen carregava a história do Holocausto da família em sua depressão. Dormindo dentro de cada um deles havia fragmentos de traumas grandes demais para serem resolvidos em uma geração.

Quando alguém da nossa família passou por traumas insuportáveis ou sofreu imensa culpa ou tristeza, os sentimentos podem ser avassaladores e ir além do que eles conseguem controlar ou resolver. É da natureza humana: quando a dor é muito grande, as pessoas tendem a evitá-la. No entanto, quando bloqueamos os sentimentos, inconscientemente, impedimos o processo de cura necessário que pode nos levar a uma libertação natural.

Às vezes, a dor submerge até encontrar um caminho para expressão ou resolução. Essa expressão é frequentemente encontrada nas gerações seguintes e pode ressurgir como sintomas difíceis de explicar. Para Jesse, o frio e os tremores implacáveis só apareceram quando ele atingiu a idade que

seu tio Colin era quando ele morreu congelado. Para Gretchen, o desespero ansioso e os impulsos suicidas da avó a acompanhavam desde que ela conseguia se lembrar. Esses sentimentos tornaram-se parte tão importante de sua vida que ninguém jamais pensou em considerar que os sentimentos não se originaram nela.

Atualmente, nossa sociedade não oferece muitas opções para ajudar pessoas como Jesse e Gretchen que carregam resquícios de traumas familiares herdados. Normalmente, eles podem consultar um médico, psicólogo ou psiquiatra e receber medicamentos, terapia ou alguma combinação de ambos. Mas embora estes caminhos possam trazer algum alívio, geralmente não proporcionam uma solução completa.

Nem todos nós temos traumas tão dramáticos quanto os de Gretchen ou Jesse em nossa história familiar. No entanto, acontecimentos como a morte de um bebê, a doação de uma criança, a perda da casa ou mesmo a retirada da atenção de uma mãe podem ter o efeito de derrubar os muros de apoio e restringir o fluxo de amor na nossa família. . Com a origem desses traumas em vista, os padrões familiares de longa data podem finalmente ser eliminados. É importante observar que nem todos os efeitos do trauma são negativos. No próximo capítulo, aprenderemos sobre as mudanças epigenéticas – as modificações químicas que ocorrem em nossas células como resultado de um evento traumático.

Segundo Rachel Yehuda, o propósito de uma mudança epigenética é expandir a gama de formas como respondemos a situações estressantes, o que ela diz ser algo positivo. “Com quem você preferiria estar em uma zona de guerra?” ela pergunta. “Alguém que já passou por adversidades anteriores [e] sabe como se defender? Ou alguém que nunca teve de lutar por nada?”⁶ Depois de compreendermos o que as mudanças biológicas decorrentes do stress e do trauma pretendem fazer, diz ela, “podemos desenvolver uma forma melhor de explicar a nós próprios quais são as nossas verdadeiras capacidades e potenciais. –

⁷ Vistos desta forma, os traumas que herdamos ou vivenciamos em primeira mão podem não só criar um legado de angústia, mas também forjar um legado de força e resiliência que poderá ser sentido pelas gerações vindouras.

Capítulo 2

Três gerações de história familiar compartilhada: O Corpo Familiar

Sinto fortemente que estou sob a influência de coisas ou questões que foram deixadas incompletas e sem resposta pelos meus pais, avós e antepassados mais distantes. Muitas vezes parece que existe um carma impessoal dentro da família, que é transmitido de pais para filhos. Sempre me pareceu que eu tinha que fazer isso. . . completar, ou talvez continuar, coisas que épocas anteriores deixaram inacabadas.

—Carl Jung, *Memórias, Sonhos, Reflexões*

TA história que você compartilha com sua família começa antes mesmo de você concebida. Na sua forma biológica mais antiga, como um óvulo não fertilizado, você já compartilhe um ambiente celular com sua mãe e sua avó. Quando sua avó estava grávida de cinco meses de sua mãe, a célula precursora do óvulo a partir do qual você se desenvolveu já estava presente nos ovários de sua mãe.

Isso significa que antes mesmo de sua mãe nascer, sua mãe, sua avó e os primeiros vestígios de você estavam todos no mesmo corpo – três gerações compartilhando o mesmo ambiente biológico.¹ Esta não é uma ideia nova: os livros didáticos de embriologia disseram nós tanto por mais de um século.

Seu início pode ser rastreado de forma semelhante em sua linha paterna. As células precursoras do esperma a partir do qual você se desenvolveu estavam presentes em seu pai quando ele era um feto no ventre de sua mãe.²

Com o que estamos aprendendo agora, a partir dos estudos de Yehuda e outros, sobre as formas como o estresse pode ser herdado, podemos começar a mapear como o estresse pode ser herdado.

resíduos biológicos de traumas vividos por sua avó podem ser transmitidos, com consequências de longo alcance.

Há, no entanto, uma diferença biológica significativa na evolução de o óvulo e o espermatozoide. O espermatozoide do seu pai continuou a se multiplicar quando ele atingiu a puberdade, enquanto a sua mãe nasceu com o suprimento vitalício de óvulos. Depois que os óvulos foram formados no útero da sua avó, essa linha celular parou de se dividir.³ Então, doze a quarenta anos depois, um desses óvulos, fertilizado pelo espermatozoide do seu pai, acabou se desenvolvendo e se tornando quem você é hoje. Em qualquer dos casos, tanto os óvulos como os espermatozoides precursores, diz-nos agora a ciência, podem ser marcados por acontecimentos com potencial para afetar as gerações subsequentes. Como o espermatozoide do seu pai continua a se desenvolver durante a adolescência e a idade adulta, o espermatozoide dele continua suscetível a impressões traumáticas quase até o momento em que você é concebido.⁴ As — implicações disso são surpreendentemente vastas, como vemos quando olhamos para as pesquisas emergentes. .

Biologia Celular

Os cientistas inicialmente acreditavam que os genes dos nossos pais forjaram o modelo a partir do qual fomos criados e que com a quantidade certa de orientação e nutrição nos desenvolveríamos perfeitamente de acordo com o plano. Sabemos agora que o nosso modelo genético é apenas o ponto de partida, uma vez que as influências do ambiente, desde a concepção, começam a moldar-nos emocional, psicológica e biologicamente, e esta formação continua ao longo das nossas vidas.

O biólogo celular pioneiro Bruce Lipton demonstra que nosso DNA pode ser afetado por pensamentos, crenças e emoções negativas e positivas. Dr. Lipton passou décadas, como professor da faculdade de medicina e cientista pesquisador, investigando os mecanismos pelos quais as células recebem e processam informações. Como estudioso e pesquisador de Stanford, de 1987 a 1992, ele demonstrou que os sinais do ambiente poderiam operar através da membrana celular, controlando o comportamento e a fisiologia da célula, que por sua vez poderia ativar ou silenciar um gene. Suas ideias e descobertas, que antes eram consideradas controversas, foram desde então

corroborado por muitos pesquisadores. Como resultado do seu trabalho com células animais e humanas, temos agora uma janela de compreensão sobre como a memória celular é transferida no útero da mãe para o feto.

De acordo com Lipton, “As emoções da mãe, como medo, raiva, amor, esperança, entre outros, pode alterar bioquimicamente a expressão genética da sua prole.”⁵ Durante a gravidez, os nutrientes no sangue da mãe nutrem o feto através da parede da placenta. Com os nutrientes, ela também libera uma série de hormônios e sinais de informação gerados pelas emoções que vivencia. Esses sinais químicos ativam proteínas receptoras específicas nas células, desencadeando uma cascata de mudanças fisiológicas, metabólicas e comportamentais no corpo da mãe e também no feto.

Emoções crônicas ou repetitivas como raiva e medo podem deixar marcas em seu filho, essencialmente preparando ou “pré-programando” como a criança se adaptará ao seu ambiente.⁶ Lipton explica: “Quando os hormônios do estresse atravessam a placenta [humana] . . . eles fazem com que os vasos sanguíneos fetais fiquem mais contraídos nas vísceras, enviando mais sangue para a periferia, preparando o feto para uma resposta comportamental de luta/fuga.”⁷ Nesse sentido, uma criança que vivenciou um ambiente estressante no útero pode tornar-se reativa em uma situação igualmente estressante.

Existem agora numerosos estudos que documentam como o comportamento de uma mãe grávida o estresse, mesmo no primeiro trimestre, pode afetar o filho. Um desses estudos, publicado em 2010 na *Biological Psychiatry*, examinou a relação entre o stress pré-natal e os seus efeitos no neurodesenvolvimento dos bebês. Os pesquisadores mediram o hormônio cortisol, regulador do estresse, no líquido amniótico de 125 mães grávidas para determinar os níveis de estresse.

As descobertas demonstraram que os bebês expostos ao aumento do cortisol no útero, já às dezessete semanas após a concepção, apresentavam desenvolvimento cognitivo prejudicado quando foram avaliados aos dezessete meses de idade.⁸ Em seu livro *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Estimulando e comunicando-se com seu bebê*, o psiquiatra Thomas Verny nos diz: “Se uma mãe grávida passa por estresse agudo ou crônico, seu corpo fabricará hormônios do estresse (incluindo adrenalina e noradrenalina) que viajam através de sua corrente sanguínea até o útero, induzindo o mesmo estresse. estado no feto.”⁹ Verny continua dizendo: “Nossos estudos mostram que mães sob estresse extremo e constante têm maior probabilidade de ter bebês prematuros, com peso abaixo da média,

hiperativo, irritável e com cólicas. Em casos extremos, estes bebês podem nascer com o dedo chupado em carne viva ou mesmo com

úlceras.”¹⁰ Lipton sublinha a importância do que ele chama de parentalidade consciente – parentalidade com a consciência de que, desde a pré-concepção até ao desenvolvimento pós-natal, o desenvolvimento e a evolução da criança a saúde pode ser profundamente influenciada pelos pensamentos, atitudes e comportamentos dos pais.¹¹ “Pais que não desejam ter um filho, pais que estão continuamente preocupados com as suas próprias chances de sobrevivência e, conseqüentemente, com as de seus filhos, mulheres que sofrem abuso físico e emocional durante a gravidez, todos representam situações em que sinais ambientais adversos em torno do nascimento do filho

podem ser transmitidos à descendência.”¹² Com o conhecimento de que as emoções podem ser comunicadas biologicamente e o facto de três gerações partilharem o mesmo ambiente biológico do útero, imagine este cenário: um mês antes de sua mãe nascer, sua avó recebe a notícia devastadora de que seu marido morreu em um acidente. Com um novo bebê para se preparar e pouco espaço para lamentar a perda, sua avó provavelmente submergiria suas emoções no corpo que agora compartilha com a filha e o neto. Você e sua mãe saberiam algo sobre essa dor vindo de um lugar bem dentro de vocês, um lugar que vocês três compartilham.

É neste ambiente partilhado que o stress pode causar alterações na nossa ADN. Na próxima seção, veremos como nossos genes são afetados por traumas em nossa história familiar.

Epigenética

O trabalho de Bruce Lipton sobre a memória celular é anterior e apoia o campo emergente da epigenética – o estudo de alterações hereditárias na função genética que ocorrem sem uma alteração na sequência do DNA.¹³

Originalmente, acreditava-se que a nossa herança genética era transmitida apenas através de o DNA cromossômico que recebemos de nossos pais. Agora, com uma maior compreensão do genoma humano, os cientistas descobriram que o ADN cromossômico – o ADN responsável pela transmissão de características físicas, como a cor dos nossos cabelos, olhos e pele – surpreendentemente constitui menos

mais de 2% do nosso DNA total.¹⁴ Os outros 98% consistem no que é chamado de DNA não codificante (ncDNA) e é responsável por muitos dos traços emocionais, comportamentais e de personalidade que herdamos.¹⁵ Os cientistas —

costumavam chamá-lo de “DNA lixo”. ”, pensando que era praticamente inútil, mas eles recentemente começaram a reconhecer seu significado. Curiosamente, a percentagem de ADN não codificante aumenta com a complexidade do organismo, sendo os humanos os que apresentam a percentagem mais —

elevada.¹⁶ Sabe-se que o ADN não codificante é afetado por fatores de stress ambientais, tais como toxinas e nutrição inadequada, bem como por emoções — — stressantes.^{17,18} O DNA afetado transmite informações que nos ajudam a nos preparar para a vida fora do útero, garantindo que tenhamos as características específicas que precisaremos para nos adaptarmos ao nosso ambiente.¹⁹ De acordo com Rachel Yehuda, as mudanças epigenéticas nos preparam biologicamente para lidar com os traumas — que nossos pais vivenciaram.²⁰ Na preparação para estressores semelhantes, nascemos com um conjunto específico de ferramentas para nos ajudar a sobreviver.

Por um lado, esta é uma boa notícia. Nascemos com um conjunto de competências intrínsecas — uma “resiliência ambiental”, como Yehuda a chama — que nos permite adaptar-nos a situações stressantes.²¹ Por outro lado, estas adaptações herdadas também podem ser prejudiciais. Por exemplo, o filho de um pai que, no início da vida, viveu numa zona de guerra pode herdar o impulso de recuar em resposta a ruídos altos e repentinos. Embora este instinto seja protector no caso de uma ameaça de bomba, uma resposta de sobressalto tão elevada pode manter uma pessoa num estado altamente reactivo mesmo quando não há perigo presente. Nesse caso, existiria uma incongruência entre a preparação epigenética da criança e o ambiente real. Tal incompatibilidade pode predispor alguém a distúrbios de estresse e doenças mais tarde na vida.^{22,23} Essas mudanças adaptativas são causadas por sinais químicos

nas células, conhecidos como marcadores epigenéticos, que se ligam ao DNA e dizem à célula para ativar ou silenciar um gene específico. “Há algo no ambiente externo que afeta o ambiente interno e, antes que você perceba, um gene está funcionando de maneira diferente”, diz Yehuda.²⁴ A sequência do DNA em si não muda, mas por causa dessas marcas epigenéticas, sua expressão sim. A pesquisa mostrou — que as marcas epigenéticas podem explicar as diferenças na forma como regulamos o estresse mais tarde na vida.²⁵ Os cientistas costumavam acreditar que os efeitos do estresse eram apagados nos precursores espermatozóides e óvulos (logo — após a fertilização ocorrer) antes de qualquer

informações epigenéticas podem afetar a próxima geração – como dados sendo apagados do disco rígido de um computador. Os cientistas demonstraram agora, no entanto, que certas marcas epigenéticas escapam a este processo de reprogramação e são, de facto, transmitidas aos óvulos e espermatozoides precursores que um dia se tornarão nós.²⁶ A marca —

epigenética mais comum é a metilação do ADN, um processo que bloqueia a entrada de proteínas. ligando-se a um gene, suprimindo a sua expressão.²⁷ A metilação do ADN pode afectar positiva ou negativamente a nossa saúde, bloqueando genes “úteis” ou “inúteis” na posição “desligado”. Quando ocorre um factor de stress ou trauma, os investigadores observaram irregularidades na metilação do ADN que podem ser transmitidas, juntamente com uma predisposição para problemas de saúde física ou emocional, às gerações subsequentes.^{28,29} — —

Outro mecanismo epigenético que desempenha um papel significativo na regulação genética é a pequena molécula de RNA não codificante chamada microRNA. Tal como acontece com a metilação do ADN, as irregularidades induzidas pelo stress nos níveis de microRNA podem afectar a forma como os genes são expressos—

em múltiplas gerações.³⁰ Entre os numerosos genes afectados pelo stress estão os genes CRF1 (receptor da hormona libertadora de corticotropina) e CRF2. Níveis aumentados desses genes foram observados em pessoas que sofrem de ansiedade. ~~depressão~~ ³¹ Os genes CRF1 e CRF2 podem ser herdados de estresse e mães que compartilham quantidades aumentadas semelhantes.³² Os cientistas documentaram vários outros genes que também podem ser afetados por traumas sofridos no início da vida.^{33,34} — —

“Nossa pesquisa demonstra [que] os genes. . . retêm alguma memória das suas experiências passadas”, afirma o Dr. Jamie Hackett, da Universidade de Cambridge.³⁵—

O estudo histórico conduzido por Yehuda em 2005 trouxe uma consciência considerável para a ideia de que os padrões de stress são, de facto, transferidos das mulheres grávidas para os seus filhos. . Mulheres grávidas (no segundo ou terceiro trimestre) que estavam no World Trade Center ou perto dele durante os ataques de 11 de setembro na cidade de Nova York, e que desenvolveram TEPT, deram à luz crianças com baixos níveis de cortisol.³⁶ Seus as crianças também exibiram maior sofrimento em resposta a novos estímulos. Quando os níveis de cortisol estão comprometidos, o mesmo ocorre com a nossa capacidade de regular as emoções e controlar o estresse. Esses bebês também eram menores para a idade gestacional.³⁷ Yehuda e sua equipe sugerem que os resultados do estudo do 11 de setembro são provavelmente devidos a

mecanismos epigenéticos; eles encontraram dezesseis genes que se expressaram de maneira diferente naqueles que desenvolveram TEPT após o 11 de setembro, em comparação com aqueles

que não o fizeram.³⁸ Em um estudo de agosto de 2015 publicado na *Biological Psychiatry*, Yehuda e sua equipe do Hospital Mount Sinai, em Nova York, demonstrou que alterações genéticas poderiam ser transmitidas de pais para filhos. Analisando uma região específica de um gene que está associado à regulação do stress, Yehuda e a sua equipa descobriram que os judeus que sofreram traumas durante o Holocausto, e os seus filhos, partilhavam um padrão genético semelhante. Especificamente, eles encontraram marcas epigenéticas na mesma parte do gene tanto nos pais quanto nos filhos. Eles compararam os resultados com famílias judias que viviam fora da Europa durante a guerra e determinaram que as alterações genéticas nas crianças só podiam ser atribuídas ao trauma que os pais experimentaram.³⁹ Existe agora um número significativo de estudos que demonstram como o processo traumático as experiências dos pais podem —

influenciar a expressão genética e os padrões de estresse de seus filhos. Num artigo intitulado “Mecanismos Epigenéticos da Depressão”, publicado no *JAMA Psychiatry* em fevereiro de 2014, o Dr. Eric Nestler escreve: “De fato, foi demonstrado que eventos estressantes da vida alteram a suscetibilidade ao estresse nas gerações subsequentes.”⁴⁰ Mães grávidas que desenvolveram TEPT após O 11 de Setembro deu à luz crianças que não só tinham níveis de cortisol comprometidos, mas também eram mais facilmente perturbadas por ruídos altos e pessoas desconhecidas. Um estudo realizado na Inglaterra descobriu que os problemas emocionais e comportamentais das crianças duplicavam quando as mães ficavam ansiosas durante a gravidez.

41

“O trauma tem o poder de resgatar o passado e fazer novas vítimas”, escreve o psiquiatra Dr. David Sack em *Psychology Today*.

“Os filhos de pais que sofrem de transtorno de estresse pós-traumático podem às vezes desenvolver seu próprio TEPT, chamado TEPT secundário”. Ele relata que cerca de 30 por cento das crianças com pais que serviram no Iraque ou no Afeganistão e desenvolveram TEPT lutam com sintomas semelhantes. “O trauma dos pais”, diz ele, “torna-se o próprio trauma da criança e os problemas comportamentais e emocionais [da criança] podem espelhar os dos pais.”⁴² As crianças cujos pais ficaram traumatizados durante o genocídio cambojano, por exemplo, tendem a sofrer da depressão e da ansiedade. Da mesma forma, os filhos de

Os veteranos australianos da Guerra do Vietname têm taxas de suicídio mais elevadas do que a população em —

geral.⁴³ Os jovens nativos americanos nas reservas têm a maior taxa de suicídio em o Hemisfério Ocidental. Em algumas partes do país, a taxa é dez a dezanove vezes superior à de outros jovens americanos.⁴⁴ Albert Bender, um historiador Cherokee e advogado especializado em direito dos nativos americanos, sugere que o “trauma intergeracional sentido por todos os povos nativos, mas particularmente pela juventude indiana, é o resultado da política histórica de genocídio exemplificada pelos intermináveis massacres, pelas remoções forçadas e pelas campanhas militares que continuaram até ao final do século XIX, culminando no Massacre do Joelho Ferido.” Ele acredita que o sofrimento geracional está alimentando esses suicídios. “Todas estas memórias”, diz ele, “ressoam nas mentes dos nossos jovens de uma forma ou de outra”. Ele relata que os jovens estão se enforcando a uma taxa tão elevada que “uma semana sem suicídio é agora considerada uma bênção em muitas reservas”.⁴⁵ LeManuel “Lee” Bitsoi, pesquisador Navajo PhD associado em genética na

Universidade de Harvard, corrobora a afirmação de Bender de que os jovens estão revivendo o passado em seus sintomas. Ele acredita que a investigação epigenética está finalmente a começar a fornecer provas substanciais de que o trauma intergeracional é um fenómeno real.⁴⁶ —

Os jovens nativos americanos, tal como os filhos dos veteranos de guerra, os filhos dos sobreviventes do Holocausto, os filhos dos sobreviventes do genocídio cambojano e os filhos dos sobreviventes do ataque ao World Trade Center, estão entre as mais recentes vítimas do trauma transgeracional do mundo moderno.

De forma alarmante, a lista continua a expandir-se. A violência, a guerra e a opressão continuam a lançar as sementes do renascimento geracional, à medida que os sobreviventes transmitem, sem saber, o que vivenciaram às gerações sucessivas.

Caso em questão: muitos jovens nascidos depois de 1994 no Ruanda são demasiado jovens ter testemunhado os assassinatos sem sentido de aproximadamente 800.000 pessoas, experimentar os mesmos sintomas de stress pós-traumático que aqueles que testemunharam e sobreviveram à brutalidade. Os jovens ruandeses relatam sentimentos de intensa ansiedade e visões obsessivas semelhantes aos horrores que ocorreram antes mesmo de nascerem.

“É um fenómeno que era esperado. . . tudo o que não é dito é transmitido”, afirma o psiquiatra Naasson Munyandamutsa. Mesmo as crianças cujas famílias não foram afectadas pela violência são igualmente afectadas pela

aquilo a que o psiquiatra Rutakayile Bizoza se refere como um “contágio no subconsciente colectivo”.⁴⁷ —

Yehuda afirma que os filhos de mães com TEPT têm três vezes mais probabilidades de serem diagnosticados com TEPT do que as crianças dos seus grupos de controlo. Ela também descobriu que os filhos dos sobreviventes têm três a quatro vezes mais probabilidade de lutar contra a depressão e a ansiedade, ou de se envolverem mais no abuso de substâncias, quando um dos pais sofria de TEPT.⁴⁸ Yehuda e sua equipe também conseguiram distinguir diferenças no comportamento de uma criança. sintomas baseados no fato de a mãe ou o pai ter transmitido o TEPT.⁴⁹ O TEPT paterno, ela descobriu, aumenta a probabilidade de a criança se sentir “dissociada de [suas] memórias”, enquanto o TEPT materno aumenta a probabilidade de uma criança têm dificuldade em “se acalmar”.⁵⁰ —

Especificamente, Yehuda relata que os filhos de pais que tiveram TEPT são “provavelmente mais propenso à depressão ou respostas crônicas ao estresse”. O oposto parece ser verdadeiro para as crianças cujas mães tinham TEPT.⁵¹ Yehuda salienta que as mães que sobreviveram ao Holocausto temiam ser separadas dos seus filhos, e que os descendentes do Holocausto queixavam-se frequentemente de que as suas mães eram demasiado apegadas a eles.⁵² —

Yehuda acredita que o stress As modificações epigenéticas induzidas que herdamos de nossos pais ocorrem antes da concepção e são transmitidas pelo espermatozóide de nossos pais. Ela também acredita que estas mudanças podem ocorrer nas nossas mães antes da concepção ou durante a gestação.⁵³ Yehuda também observa que a idade da mãe quando ocorre um trauma é significativa para o que ela transmite aos seus filhos. Os filhos de sobreviventes do Holocausto, por exemplo, herdaram variações na enzima que converte o cortisol activo em cortisol inactivo com base no facto de as suas mães serem mais jovens ou adultas durante o Holocausto.⁵⁴ O TEPT vivido por —

um avô também pode afectar as gerações seguintes. Como vimos no caso de Gretchen, o trauma relacionado com a guerra pode continuar a aumentar, afectando os netos daqueles que sofreram o trauma original.

Os traumas, não apenas da guerra, mas de qualquer acontecimento suficientemente significativo para perturbar o equilíbrio emocional da nossa família – um crime, um suicídio, uma morte prematura, uma perda súbita ou inesperada – podem levar-nos a reviver sintomas traumáticos do passado. Sack escreve: “O trauma viaja por toda a sociedade, bem como por gerações.”⁵⁵

Herança Epigenética

Só recentemente os cientistas começaram a compreender os processos biológicos que ocorrem quando o trauma é herdado. Para saber mais, os pesquisadores recorreram a estudos em animais. Como os humanos e os ratos partilham um modelo genético surpreendentemente semelhante – 99% dos genes nos humanos têm homólogos nos ratos – estes estudos fornecem-nos uma lente através da qual podemos ver os efeitos do stress herdado nas nossas próprias vidas. Esta pesquisa é valiosa por outro motivo: como uma geração em camundongos dura aproximadamente doze semanas, estudos multigeracionais podem produzir resultados em um tempo relativamente curto. Um estudo semelhante realizado com humanos poderia levar até sessenta anos.

Mudanças químicas no sangue, cérebro, óvulos e espermatozóides de camundongos estão agora sendo associadas a padrões comportamentais, como ansiedade e depressão, nas gerações posteriores. Estudos realizados na prole, por exemplo, mostraram que o estresse da separação materna causou alterações na expressão genética que podem ser rastreadas por três gerações.

Num desses estudos, os investigadores impediram que as fêmeas cuidassem dos seus filhotes até três horas por dia durante as primeiras duas semanas de vida. Mais tarde na vida, seus descendentes exibiram comportamentos semelhantes ao que chamamos de depressão em humanos. Os sintomas pareciam piorar à medida que os ratos envelheciam. Surpreendentemente, alguns dos machos não expressaram os comportamentos por si próprios, mas pareciam transmitir epigeneticamente as mudanças comportamentais às suas descendentes femininas. Os pesquisadores também descobriram alterações na metilação e na expressão genética nos ratos estressados. Entre os genes envolvidos estava o gene CRF2, que regula a ansiedade tanto em ratos como em humanos. Os pesquisadores também descobriram que as células germinativas – os precursores dos óvulos e dos espermatozoides – bem como os cérebros dos filhotes foram afetados pelo estresse de serem separados de suas mães.⁵⁶ Em outro experimento com ratos, os filhotes que receberam baixos níveis de energia materna cuidados maternos eram mais ansiosos e mais reativos ao estresse na idade adulta do que os ratos que receberam altos níveis de cuidados maternos. Este padrão de stress foi observado em múltiplas gerações.⁵⁷ É do conhecimento comum que os bebés que foram separados das suas mães podem enfrentar desafios como resultado. Em estudos envolvendo camundongos machos, filhotes que foram separados de suas mães exibiram aumentos ao longo da vida na suscetibilidade ao estresse e geraram descendentes que exibiam

padrões de stress semelhantes ao longo de várias gerações.^{58,59} Num desses estudos, realizado no Instituto de Investigação do Cérebro da Universidade de Zurique em 2014, os investigadores submeteram ratos machos a períodos repetidos e prolongados de stress intenso, separando-os das suas mães. Posteriormente, os camundongos traumatizados exibiram vários sintomas semelhantes aos da depressão. Os pesquisadores então fizeram os ratos se reproduzirem e descobriram que os filhotes da segunda e da terceira geração apresentavam os mesmos sintomas de trauma, apesar de nunca terem experimentado isso.⁶⁰

Os pesquisadores também descobriram números anormalmente elevados de microRNA —material genético que regula a expressão genética— presente no esperma, no sangue e no hipocampo dos camundongos traumatizados. (O hipocampo é uma região do cérebro envolvida nas respostas ao estresse.) Níveis anormais de microRNA também foram descobertos no sangue e no hipocampo de camundongos da segunda geração. Embora os camundongos da terceira geração expressassem os mesmos sintomas de trauma que seus pais e avós, não foram detectados números elevados de microRNA, levando os pesquisadores a especular que os efeitos comportamentais de um evento traumático podem se expressar por três gerações, mas talvez não além disso. ⁶¹ “Com o desequilíbrio nos microRNAs —

no esperma, descobrimos um fator-chave através do qual o trauma pode ser transmitido”, explica Isabelle Mansuy, 62 anos. Ela e sua equipe estão atualmente estudando trauma em humanos. — papel de coautora do estudo. microRNAs na herança de

O que torna a investigação sobre ratos tão intrigante é que a ciência pode agora comprovar como os desafios vividos numa geração podem tornar-se o legado transmitido à seguinte. Olhando para as possíveis implicações de tudo isso, temos que nos perguntar: o que realmente está sendo transmitido aos nossos filhos?

Num estudo envolvendo descendentes de ratos machos stressados, realizado na Escola de Medicina da Universidade Emory em 2013, os investigadores descobriram que memórias traumáticas poderiam ser transmitidas às gerações subsequentes através de alterações epigenéticas que ocorrem no ADN. Os ratos de uma geração foram treinados para temer um cheiro semelhante ao da flor de cerejeira chamado acetofenona. Cada vez que eram expostos ao cheiro, recebiam simultaneamente um choque elétrico. Depois de um tempo, os ratos chocados tinham uma maior quantidade de receptores de cheiro associados a esse cheiro específico, permitindo-lhes detectá-lo em concentrações mais baixas. Eles também tinham áreas cerebrais ampliadas dedicadas a

esses receptores. Os pesquisadores também conseguiram identificar alterações no esperma dos ratos.

O aspecto mais intrigante do estudo é o que ocorreu nos próximos dois gerações. Tanto os filhotes quanto os vovôs, quando expostos ao odor das flores, ficavam nervosos e evitavam-no, apesar de nunca terem experimentado isso antes. Eles também exibiram as mesmas mudanças cerebrais. Os ratos pareciam herdar não apenas a sensibilidade ao cheiro, mas também a resposta de medo associada a ele.⁶³ Brian Dias, um dos

pesquisadores do estudo, sugere que “há algo no esperma que está informando ou permitindo que essa informação seja transmitida”. ser herdado.”⁶⁴ Ele e sua equipe notaram metilação anormalmente baixa do DNA tanto no esperma dos camundongos pais quanto no esperma da prole.⁶⁵ Embora o mecanismo exato de como a experiência traumática de um pai é armazenada no DNA ainda esteja sob investigação, Dias diz: “cabe aos ancestrais informar aos seus descendentes que um determinado ambiente era um ambiente negativo para eles.”⁶⁶ Este estudo específico fornece evidências convincentes para o que os pesquisadores

chamam de “herança epigenética transgeracional”, a noção de que os comportamentos podem passar de uma geração para outra. para outro. Quando trabalho com famílias em minha prática, muitas vezes vejo padrões recorrentes de doença, depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento e dificuldades financeiras, e sempre me sinto compelido a olhar mais profundamente. Que acontecimento inexplorado numa geração anterior impulsiona o comportamento do homem que perde todo o seu dinheiro nas corridas, ou da mulher que escolhe ter intimidade apenas com homens casados? Como suas heranças genéticas foram influenciadas?

Dias e seu grupo esperam realizar mais trabalhos para determinar se efeitos semelhantes podem ser observados nos genes humanos. Até que os dados sejam examinados em estudos humanos abrangendo múltiplas gerações, a investigação actual com animais certamente pede-nos que façamos uma pausa e consideremos como nascemos partilhando o stress dos nossos pais e avós.

Num estudo de 2013 envolvendo ratas, publicado na *Biological Psychiatry*, os investigadores Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon da Universidade de Haifa descobriram que mesmo o stress relativamente ligeiro antes da concepção e da gravidez era suficientemente significativo para afectar a descendência. Vários ratos foram expostos a um pequeno estresse, como mudanças de temperatura, já quarenta e cinco dias após o nascimento, o que é

equivalente à adolescência em humanos. Notavelmente, os efeitos foram mensuráveis na geração seguinte.⁶⁷

Centrando-se no gene CRF1, que codifica uma molécula envolvida na resposta do corpo ao stress, os investigadores detectaram quantidades aumentadas do produto molecular deste gene nos cérebros das ratas stressadas. Eles também descobriram concentrações significativamente aumentadas deste mesmo produto molecular nos ovos das fêmeas stressadas e também nos cérebros de seus descendentes, demonstrando que a informação sobre a experiência de estresse estava sendo transferida nos ovos. Os pesquisadores insistem que o comportamento alterado nos ratos recém-nascidos não está relacionado com o tipo de educação que os filhotes receberam de suas mães.⁶⁸ Este estudo em particular sugere que, mesmo que os humanos recebam cuidados parentais de apoio quando bebês, ainda somos os destinatários do estresse que nossos pais recebem. Vividos antes de sermos concebidos. No próximo capítulo, exploraremos como irmãos nascidos dos mesmos pais podem herdar traumas diferentes e levar vidas contrastantes, apesar de terem uma educação semelhante.

Num estudo de 2014 com ratos da Universidade de Lethbridge, no Canadá, os investigadores examinaram os efeitos do stress nas mães grávidas e a sua influência nos partos prematuros. As descobertas revelaram que mães stressadas deram à luz bebês prematuros e tiveram filhas que também tiveram gestações encurtadas. As netas tiveram gestações ainda mais curtas do que as mães. O que mais surpreendeu os pesquisadores ocorreu na terceira geração. As netas de avós stressadas tiveram gravidezes mais curtas, mesmo quando as suas mães não estavam stressadas.⁶⁹ Gerlinde Metz, autora sénior do artigo, afirma: “Uma descoberta surpreendente foi que o stress ligeiro a moderado durante a gravidez teve um efeito agravado ao longo das gerações. Assim, os efeitos do stress aumentaram a cada geração.”⁷⁰ Metz acredita que as alterações epigenéticas se devem a moléculas de microRNA não codificantes.⁷¹ Estas descobertas podem ter implicações para os seres humanos que estão em risco de complicações na gravidez ou no parto devido ao stress.

Dado que uma geração em humanos dura aproximadamente vinte anos, os resultados de estudos humanos abrangendo múltiplas gerações ainda estão pendentes. No entanto, com a investigação a demonstrar que o stress pode ser transmitido através de pelo menos três gerações de ratos, os investigadores supõem que as crianças nascidas de pais humanos que vivenciaram um evento traumático ou stressante provavelmente também transmitiriam o padrão não só aos seus filhos, mas também aos seus filhos.

também para seus netos. Estranhamente, a Bíblia, em Números 14:18, parece corroborar as afirmações da ciência moderna – ou vice-versa – de que os pecados, iniquidades ou consequências (dependendo da tradução que você lê) dos pais podem afetar os filhos até o fim. terceira e quarta gerações. Especificamente, a Nova Tradução Viva afirma: “O Senhor é lento em irar-se e cheio de amor infalível, perdoadando todo tipo de pecado e rebelião. Mas ele não desculpa os culpados. Ele coloca os pecados dos pais sobre os filhos; toda a família é afetada – até mesmo as crianças da terceira e quarta gerações.”

À medida que novas descobertas em epigenética são reveladas, novas informações sobre como mitigar os efeitos transgeracionais do trauma poderia se tornar uma prática padrão. Os investigadores estão agora a descobrir que os nossos pensamentos, imagens interiores e práticas diárias, como a visualização e a meditação, podem mudar a forma como os nossos genes se expressam, uma ideia que examinaremos com mais detalhe no próximo capítulo.

Capítulo 3

A Mente Familiar

Os pais comem uvas verdes e os dentes dos filhos ficam embotados.

—Ezequiel 18:2 (Nova Versão Internacional)

T Simplificando, recebemos aspectos da maternidade de nossa avó através de nossa própria mãe. Os traumas que a nossa avó suportou, as suas dores e tristezas, as suas dificuldades na infância ou com o nosso avô, as perdas daqueles que ela amou e que morreram precocemente – tudo isto se reflecte, até certo ponto, no cuidado maternal que ela prestou à nossa mãe. Se olharmos para outra geração, o mesmo provavelmente aconteceria com a maternidade que nossa avó recebeu.

Os detalhes dos acontecimentos que moldaram as suas vidas podem ficar obscurecidos da nossa visão, mas, no entanto, o impacto desses detalhes pode ser profundamente sentido. Não é apenas o que herdamos dos nossos pais, mas também a forma como eles foram criados, que influencia a forma como nos relacionamos com um parceiro, como nos relacionamos connosco próprios e como nutrimos os nossos filhos. Para o bem ou para o mal, os pais tendem a transmitir a educação que eles próprios receberam.

Esses padrões parecem estar programados no cérebro e começam a ser formada antes mesmo de nascermos. A forma como nossa mãe se relaciona conosco no útero é fundamental para o desenvolvimento de nossos circuitos neurais. Thomas Verny diz: “Desde o momento da concepção, a experiência no útero molda o cérebro e estabelece as bases para a personalidade, o temperamento emocional e o poder do pensamento superior.”¹ Como um modelo, estes padrões são mais transmitidos do que aprendidos.

Os primeiros nove meses fora do útero funcionam como uma continuação do desenvolvimento neural que ocorre dentro do útero. Quais circuitos neurais

permanecem, quais são descartados e como os circuitos restantes serão organizados dependem de como o bebê vivencia e interage com a mãe ou cuidador. É por meio dessas interações iniciais que a criança continua a estabelecer um plano para gerenciar emoções, pensamentos e comportamentos.

Quando uma mãe carrega um trauma herdado ou sofreu uma ruptura no vínculo com a mãe, isso pode afetar o vínculo terno que está se formando com o filho, e é mais provável que esse vínculo seja interrompido. O impacto de uma ruptura precoce no vínculo mãe-filho – uma internação prolongada no hospital, férias inoportunas, uma separação prolongada – pode ser devastador para o bebê. A familiaridade profunda e incorporada do cheiro, tato, tato, som e paladar da mãe – tudo o que a criança passou a conhecer e em que depende – desaparece repentinamente.

“Mãe e filho vivem num estado biológico que tem muito em comum com o vício”, diz a escritora de ciência comportamental Winifred Gallagher. “Quando eles se separam, o bebê não sente apenas falta da mãe. Ele vivencia a situação de abstinência física e psicológica de . . . não muito diferente do um viciado em heroína que perde o controle.”² Essa analogia ajuda a explicar por que todos os mamíferos recém-nascidos, inclusive os humanos, protestam com tanto vigor quando são separados de suas mães. Do ponto de vista do bebê, a separação da mãe pode ser sentida como “uma ameaça à vida”, diz a Dra. Raylene Phillips, neonatologista do Hospital Infantil da Universidade Loma Linda. “Se a separação continuar por um período prolongado”, ela O bebê resposta é desespero. . . . compartilha desiste.”³ O Dr. Phillips diz: “o. . . esse entendimento com o Dr. Nils Bergman e outros especialistas na neurociência do vínculo mãe-bebê.

-

Na minha infância, conheci aquela sensação de desistir. Veio da minha família. O que minha mãe não recebeu da mãe dela afetou o que ela foi capaz de dar a mim e aos meus irmãos. Embora eu sempre pudesse sentir seu amor brilhar, grande parte de sua maternidade estava impregnada de traumas em nossa história familiar – especificamente o fato de que sua mãe, Ida, perdeu os pais quando ela tinha dois anos.

A história da família é a seguinte: quando minha bisavó Sora morreu de pneumonia em 1904, seus pais culpavam seu marido, Andrew, a quem descreveram como um vagabundo e um jogador. De acordo com a história, Sora

contraiu pneumonia ao se inclinar pela janela no meio do inverno, implorando para que o marido voltasse para casa. Disseram à minha avó Ida que o pai dela tinha “jogado fora o dinheiro do aluguel”, uma frase que ecoa em nossa família há gerações. Após a morte de Sora, meu bisavô Andrew foi banido da família e nunca mais se ouviu falar dele. Mesmo quando criança, senti a amargura da minha avó quando ela contou a história — o que ela fez repetidamente — e fiquei triste por ela nunca ter conhecido o pai.

Órfã aos dois anos, minha avó foi criada pelos avós idosos, que ganhavam a vida vendendo trapos em carrinhos de mão no Hill District, em Pittsburgh. Minha avó adorava os avós e muitas vezes se iluminava quando compartilhava lembranças do quanto eles a amavam. Mas isso era apenas parte da história – a parte que ela conseguia lembrar conscientemente. Uma história mais profunda estava ao seu alcance.

Antes de Ida ser criança, talvez ainda no útero, ela teria absorvido as sensações de angústia da mãe causadas pelas constantes discussões, pelas lágrimas e pelas decepções. Tudo isso teria tido um efeito profundo no desenvolvimento neural crucial que ocorria no cérebro de Ida. Então, perder a mãe aos dois anos a deixaria emocionalmente abalada.

Não é só que a minha mãe foi criada por um órfão que não podia dar a ela o carinho que ela nunca recebeu de sua própria mãe; minha mãe também herdou o trauma visceral da separação de Ida de sua mãe ainda jovem. Embora Ida estivesse fisicamente presente na vida de minha mãe, ela não conseguia expressar a profundidade da emoção que apoiaria o desenvolvimento de minha mãe. Essa falta de conexão emocional também passou a fazer parte da herança de minha mãe.

A história do pai da minha mãe foi igualmente tensa. A mãe dele, Rachel, morreu durante o parto, quando meu avô Harry tinha apenas cinco anos. O pai de Harry, Samuel, acreditando ser o responsável pela morte dela ao engravidá-la, carregava um pesado fardo de culpa. Samuel rapidamente se casou novamente com uma mulher que, segundo a história, se importava mais com seu filho biológico do que com Harry, a quem ela tratava com uma indiferença que beirava a crueldade. Meu avô raramente falava sobre sua infância. O que sei sobre isso veio de minha mãe, que contou histórias sobre como Harry quase morreu de fome quando era jovem. Ele catava restos de latas de lixo e comia folhas de dente-de-leão só para sobreviver. Quando menino, imaginei meu avô também menino, sentado

sozinho no meio-fio, mordendo um pedaço de pão amanhecido ou arrancando carne estragada de um osso de galinha.

Tendo ambos perdido as mães quando crianças, meus avós, sem saber, transmitiram o legado do trauma. Na nossa família, o vínculo mãe-filho estava rompido há pelo menos três gerações. Se essas interrupções não tivessem ocorrido antes do nascimento de minha mãe, meus irmãos e eu poderíamos ter recebido um tipo diferente de maternidade. Mas, do jeito que as coisas estavam, a necessidade que minha mãe tinha do amor que seus pais não podiam proporcionar muitas vezes a deixava ansiosa e oprimida.

Para encerrar o ciclo de trauma herdado em minha família e, em última análise, para minha própria cura, percebi que precisava curar meu relacionamento com minha mãe. Eu sabia que não poderia mudar o que havia acontecido no passado, mas certamente poderia mudar o relacionamento que tínhamos agora.

Minha mãe herdou os padrões de estresse de sua mãe, e eu também. Ela frequentemente apertava o peito e reclamava de sentimentos de agitação em seu corpo. Percebo agora que ela estava revivendo inconscientemente o medo e a solidão que assolavam nossa família, o terror de ser separada de quem ela mais precisava: sua mãe. Lembro-me de quando era uma criança pequena, talvez com cinco ou seis anos, ficar tão apavorada quando minha mãe saía de casa que eu entrava em seu quarto, abria sua gaveta de lenços e camisolas e enterrava meu rosto neles para poder respirar seu cheiro. aroma. Lembro-me vividamente da sensação — de que nunca mais a veria, de que seu cheiro seria tudo que me restaria. Já adulta, compartilhei essas lembranças com minha mãe, apenas para descobrir que ela havia feito a mesma coisa: enterrou o rosto nas roupas da mãe quando ela saía de casa.

Como ilustra a minha história, as interrupções precoces no vínculo mãe-filho podem surgir muito antes de sermos concebidos. Os efeitos podem permanecer no nosso inconsciente e viver no nosso corpo como memórias somáticas que podem ser desencadeadas por eventos que lembram a rejeição ou o abandono.

Quando isso acontece, podemos nos sentir totalmente fora de sincronia conosco mesmos. Nossos pensamentos podem se tornar avassaladores e podemos nos sentir oprimidos — até mesmo assustados — pelas sensações que inundam nosso corpo. Como o trauma existiu tão cedo, muitas vezes permanece oculto, além da nossa consciência. Sabemos que há um problema, mas não conseguimos identificar exatamente a parte “o que aconteceu”. Em vez disso, presumimos que somos o problema, que algo dentro de nós está “errado”. Em nosso medo e ansiedade, muitas vezes tentamos controlar nosso ambiente para nos sentirmos seguros. Isso porque tínhamos tão pouco controle quando éramos pequenos,

e provavelmente não havia um lugar seguro para as emoções intensas que vivenciamos. Sem mudarmos conscientemente o padrão, as lesões de vínculo podem ecoar por gerações.

A Consciência Familiar

A noção de que herdamos e “revivemos” aspectos do trauma familiar tem sido tema de muitos livros do renomado psicoterapeuta alemão Bert Hellinger. Tendo estudado famílias durante mais de cinquenta anos, primeiro como padre católico e mais tarde como terapeuta familiar e filósofo, Hellinger ensina que partilhamos uma consciência familiar com os membros da nossa família biológica que vieram antes de nós. Ele observou que eventos traumáticos, como a morte prematura de um pai, irmão ou filho, ou um abandono, crime ou suicídio, podem exercer uma influência poderosa sobre nós, deixando uma marca em todo o nosso sistema familiar durante gerações. Essas impressões tornam-se então o modelo familiar, à medida que os membros da família repetem inconscientemente os sofrimentos do passado.

A repetição de um trauma nem sempre é uma réplica exata do acontecimento original. Numa família em que alguém cometeu um crime, por exemplo, alguém nascido numa geração posterior poderia expiar esse crime sem perceber que o está a fazer. Certa vez, um homem chamado John veio me ver pouco depois de ser libertado da prisão. Ele cumpriu pena de três anos por peculato – crime que alegou não ter cometido. No julgamento, John declarou-se inocente, mas devido ao peso das provas contra ele – uma acusação falsa feita pelo seu antigo parceiro de negócios – foi aconselhado pelo seu advogado a aceitar um acordo de confissão de culpa. No momento em que entrou em meu escritório, John parecia agitado. Sua mandíbula estava cerrada e ele jogou o casaco contra o encosto da cadeira. Ele revelou que havia sido incriminado e agora estava obcecado por pensamentos de vingança. Ao discutirmos a sua situação familiar, veio à luz que há uma geração, na década de 1960, o seu pai tinha sido acusado de assassinar o seu parceiro de negócios, mas tinha sido absolvido no julgamento por um detalhe técnico. Todos na família sabiam que o pai era culpado, mas nunca falaram sobre isso. Dada a minha experiência com traumas familiares herdados, não foi surpreendente saber que John tinha a mesma idade que seu

foi quando ele foi a julgamento. A justiça finalmente foi feita, mas a pessoa errada pagou o preço.

Hellinger acredita que o mecanismo por trás dessas repetições é a lealdade inconsciente e vê a lealdade inconsciente como a causa de muito sofrimento nas famílias. Incapazes de identificar a origem dos seus sintomas como pertencentes a uma geração anterior, as pessoas muitas vezes assumem que a origem do seu problema é a sua própria experiência de vida e ficam impotentes para encontrar uma solução. Hellinger ensina que todos têm o mesmo direito de pertencer a um sistema familiar e que ninguém pode ser excluído por qualquer motivo.

Isso inclui o avô alcoólatra que deixou nossa avó empobrecida, o irmão natimorto cuja morte partiu o coração de nossa mãe e até mesmo o filho vizinho que nosso pai matou acidentalmente ao sair da garagem. O tio criminoso, a meia-irmã mais velha da nossa mãe, o bebê que abortamos — todos pertencem à nossa família. A lista continua.

Mesmo as pessoas que normalmente não incluiríamos no nosso sistema familiar devem ser incluído. Se alguém feriu ou assassinou ou se aproveitou de um membro da nossa família, essa pessoa deve ser incluída. Da mesma forma, se alguém da nossa família feriu, assassinou ou se aproveitou de alguém, essa vítima também precisaria ser incluída no nosso sistema familiar.

Os parceiros anteriores de nossos pais e avós também pertencem. Ao morrerem, partirem ou terem sido abandonados, é criada uma abertura que permite que a nossa mãe, pai, avó ou avô entrem no sistema e, em última análise, permite que nasçamos.

Hellinger observou que quando alguém é rejeitado ou deixado de fora do sistema familiar, essa pessoa pode ser representada por um membro posterior do sistema. A pessoa posterior pode partilhar ou repetir o destino da pessoa anterior, comportando-se de forma semelhante ou repetindo algum aspecto do sofrimento da pessoa excluída. Se, por exemplo, seu avô for rejeitado na família por beber, jogar e ser mulherengo, é possível que um ou mais desses comportamentos sejam adotados por um de seus descendentes. Desta forma, o sofrimento familiar continua nas gerações subsequentes.

Na família de John, o homem que seu pai assassinou agora fazia parte do sistema familiar de John. Quando John foi incriminado por seu parceiro de negócios, cumpriu pena na prisão e teve pensamentos assassinos de vingança, ele estava inconscientemente revivendo aspectos da experiência de seu pai que haviam ocorrido quarenta anos antes. Quando John fez a ligação entre a experiência de seu pai e a sua, ele finalmente conseguiu se libertar dos pensamentos obsessivos e seguir em frente. Dois

os destinos estavam intrinsicamente ligados, como se os dois homens compartilhassem o mesmo destino. Enquanto esta ligação permaneceu obscurecida, a liberdade emocional de John permaneceu limitada.

Hellinger enfatiza que cada um de nós deve carregar o seu próprio destino, independentemente do seu destino. gravidade. Ninguém pode tentar assumir o destino de um pai, avô, irmão, tio ou tia sem que daí resulte algum tipo de sofrimento. Hellinger usa a palavra “emaranhamento” para descrever esse tipo de sofrimento. Quando enredado, você inconscientemente carrega os sentimentos, sintomas, comportamentos ou dificuldades de um membro anterior do seu sistema familiar, como se fossem seus. ter.

Mesmo as crianças nascidas dos mesmos pais, na mesma casa familiar, que compartilham uma educação semelhante, são propensos a herdar traumas diferentes e vivenciar destinos diferentes. Por exemplo, é provável que o filho primogênito carregue o que permanece não resolvido com o pai, e a filha primogênita provavelmente carregue o que permanece não resolvido com a mãe, embora nem sempre seja esse o caso. O inverso também pode ser verdadeiro. É provável que os filhos posteriores da família carreguem diferentes aspectos dos traumas dos pais ou elementos dos traumas dos avós.

Por exemplo, a primeira filha pode casar com um homem emocionalmente indisponível e controlador – semelhante à forma como ela vê o pai – e, ao fazê-lo, partilhar esta dinâmica com a mãe. Ao se casar com um homem fechado e controlador, ela repete as experiências de sua mãe e se junta a ela em seu descontentamento. A segunda filha pode carregar a raiva não expressa da mãe. Dessa forma, ela é afetada pelo mesmo trauma, mas carrega consigo um aspecto diferente. Ela pode rejeitar o pai, mas a primeira filha não.

Os filhos posteriores de uma família muitas vezes podem carregar os traumas não resolvidos dos avós. Na mesma família, a terceira ou a quarta filha poderão nunca casar, temendo ser controlada por um homem que não ama.

Certa vez, trabalhei com uma família libanesa que compartilhava uma dinâmica semelhante. Quando olhamos para outra geração, descobrimos que ambas as avós libanesas foram doadas pelos pais para se tornarem noivas crianças – uma avó aos nove anos e a outra aos doze anos.

Ligadas à experiência das suas avós de serem forçadas a casar ainda crianças, duas das irmãs libanesas repetiram aspectos deste destino nas suas relações. Tal como as suas avós, uma delas casou-se com um homem muito mais velho. O outro nunca se casou, reclamando que os homens eram nojentos

e controladora – semelhante a como sua infeliz avó paterna deve ter se sentido ao estar presa em um casamento sem amor.

Com a ruptura do vínculo mãe-filho entre irmãos, cada criança poderá expressar sua desconexão com a mãe de maneira diferente. Uma criança pode agradar as pessoas, temendo que, se não for boa ou causar agitação, perderá a conexão com as pessoas. Outra criança, acreditando que a conexão nunca é dela, pode se tornar argumentativa e criar conflito para afastar as pessoas próximas a ela.

Outra criança pode isolar-se e ter pouco contacto com as pessoas.

Percebi que se vários irmãos têm rupturas no vínculo mãe-filho, muitas vezes expressam raiva ou ciúme, ou se sentem desconectados um do outro. Por exemplo, uma criança mais velha pode ficar ressentida com a criança nascida mais tarde, percebendo que a criança mais nova recebeu o amor que não recebeu. Como o hipocampo – a parte do cérebro envolvida na criação de memórias – só está totalmente operacional depois dos dois anos de idade, a criança mais velha pode não se lembrar conscientemente de ter sido segurada, alimentada ou abraçada pela mãe, mas lembra-se de que a criança mais nova recebeu o amor de sua mãe. Em resposta, a criança mais velha, sentindo-se menosprezada, pode inconscientemente culpar a criança mais nova por ter conseguido o que não conseguiu.

E depois, claro, há algumas crianças que parecem não carregar qualquer trauma familiar. Para essas crianças, é bem possível que um vínculo bem-sucedido tenha sido estabelecido com a mãe e/ou pai, e essa ligação ajudou a imunizar a criança de carregar complicações do passado. Talvez tenha se aberto uma janela de tempo em que a mãe foi capaz de dar mais a um filho em particular e não aos outros. Talvez o relacionamento dos pais tenha melhorado. Talvez a mãe tenha experimentado uma ligação especial com um dos filhos, mas não conseguiu se conectar profundamente com os outros. Os filhos mais novos muitas vezes, embora nem sempre, parecem ter um desempenho um pouco melhor do que os primeiros filhos, ou os filhos únicos, que parecem carregar uma parcela maior de assuntos inacabados da história da família.

Quando se trata de irmãos e traumas familiares herdados, não há dificuldades e regras rápidas que regem a forma como cada criança é afectada. Muitas variáveis, além da ordem de nascimento e do género, podem influenciar as escolhas que os irmãos fazem e a vida que levam. Embora, do lado de fora, possa parecer que um irmão está ileso pelo trauma, enquanto outro está sobrecarregado, minha experiência clínica me dá uma perspectiva diferente: a maioria de nós carrega pelo menos algum resíduo de nossa história familiar. No entanto, muitos bens intangíveis também entram em

a equação e pode influenciar o quão profundamente arraigados os traumas familiares permanecem. Esses intangíveis incluem autoconsciência, capacidade de se acalmar e ter uma poderosa experiência de cura interna.

Imagens de cura e nosso cérebro

A ideia de que revivemos traumas familiares pode muito bem estar no cerne daquilo a que o psiquiatra Norman Doidge alude no seu livro inovador, *The Brain That Changes Itself*, quando escreve: “A psicoterapia muitas vezes trata de transformar os nossos fantasmas em antepassados”. Ao identificar a origem dos nossos traumas geracionais, o Dr. Doidge sugere que os nossos fantasmas podem “deixar de nos assombrar e tornar-se

— simplesmente parte da nossa história”. É forte o suficiente para ofuscar as antigas emoções e sensações traumáticas que vivem dentro de nós. Nossas mentes têm uma vasta capacidade de cura através de imagens. Quer estejamos imaginando uma cena de perdão, conforto ou desapego, ou simplesmente visualizando um ente querido, as imagens podem se instalar profundamente em nossos corpos e penetrar em nossas mentes. Em meu trabalho, descobri que ajudar as pessoas a descobrir a imagem que mais ressoa nelas é a pedra angular da cura.

A noção do poder curativo das imagens já era válida muito antes que as tomografias cerebrais pudessem prová-la. Em 1913, Carl Jung cunhou o termo *imaginação ativa*, uma técnica que utiliza imagens (muitas vezes de um sonho) para entrar em diálogo com a mente inconsciente, trazendo à luz o que estava envolto em trevas. Recentemente, a ideia da visualização para a cura ganhou força generalizada, com programas de imagens guiadas prontamente disponíveis para diminuir o estresse, reduzir a ansiedade, aumentar o desempenho atlético e ajudar com medos e fobias específicos.

A ciência apoia esta ideia. Doidge revolucionou nossa compreensão de como o cérebro humano funciona, identificando uma mudança de paradigma, deixando de ver o cérebro como fixo e imutável para vê-lo como flexível e capaz de mudar. Seu trabalho demonstra como novas experiências podem criar novos caminhos neurais. Essas novas vias neurais são fortalecidas

através da repetição e aprofundado através da atenção concentrada. Essencialmente, quanto mais praticamos algo, mais treinamos o nosso cérebro para mudar.

Este princípio fundamental é refletido numa frase cunhada em 1949 pelo neuropsicólogo canadense Donald Hebb: "Neurônios que disparam juntos, conectam-se". Em essência, quando as células cerebrais são ativadas juntas, a conexão entre elas se fortalece. Simplificando, cada vez que repetimos uma experiência específica, ela fica mais arraigada em nós. Com bastante repetição, pode se tornar automático.

De acordo com Doidge, o neurocientista Michael Merzenich, líder no campo da neuroplasticidade, diz que "praticar uma nova habilidade, nas condições certas, pode mudar centenas de milhões e possivelmente bilhões de conexões entre as células nervosas em nossos mapas cerebrais."⁵ Uma vez estabelecido um novo mapa cerebral, novos pensamentos, sentimentos e comportamentos podem surgir organicamente, ampliando nosso repertório quando surgem velhos medos.

Quando estabelecemos a ligação com o que está por trás dos nossos medos e sintomas, já estamos abrindo novas possibilidades de resolução. Às vezes, a nova compreensão por si só é suficiente para mudar as antigas imagens dolorosas que mantemos e iniciar uma liberação visceral que pode ser sentida no âmago do nosso corpo. Noutros casos, estabelecer a ligação apenas aumenta a compreensão, mas é necessário mais para integrar plenamente o que aprendemos. Precisaremos de frases, rituais, práticas ou exercícios que nos ajudem a forjar uma nova imagem interior. A nova imagem pode nos encher de um reservatório de calma, tornando-se um ponto de referência interno de paz ao qual podemos retornar continuamente. Com novos pensamentos, novos sentimentos, novas sensações e um novo mapa cerebral enraizados, começamos a estabelecer uma experiência interior de bem-estar que começa a competir com as nossas antigas reações traumáticas e com o seu poder de nos desencaminhar.

Quanto mais percorremos os caminhos neurais e viscerais do nosso novo mapa cerebral, mais nos identificamos com os bons sentimentos que acompanham esse mapa. Com o tempo, os bons sentimentos começam a se tornar familiares e começamos a confiar em nossa capacidade de retornar a uma base sólida, mesmo quando nossos alicerces foram temporariamente abalados.

Doidge nos diz que podemos mudar nossos cérebros simplesmente imaginando. Apenas ao fechar os olhos e visualizar uma atividade, nosso córtex visual primário se ilumina, exatamente como aconteceria se estivéssemos realmente realizando a ação. As varreduras cerebrais demonstram que muitos dos mesmos neurônios e regiões do cérebro são ativados, quer estejamos imaginando um evento ou realmente vivendo-o.⁶ Doidge descreve a visualização como um processo que usa tanto a imaginação quanto a imaginação.

memória. Ele diz que “visualizar, lembrar ou imaginar experiências agradáveis ativa muitos dos mesmos circuitos sensoriais, motores, emocionais e cognitivos que dispararam durante a experiência agradável ‘real’.”⁷ —

“A imaginação é o início da criação”, escreveu o dramaturgo George Bernard Shaw em 1921. Muito antes de a neuroplasticidade ser sequer considerada uma possibilidade, Shaw expôs o princípio: o que imaginamos, nós tornamos possível.

Imagens de cura e nossos genes

“A mudança plástica, causada pela nossa experiência”, diz Doidge, “viaja profundamente para o cérebro e até para os nossos genes, moldando-os também.”⁸ No seu livro best-seller *The Genie in Your Genes*, que analisa a investigação que liga as emoções e expressão genética, o Dr. Dawson Church descreve como a visualização, a meditação e o foco em pensamentos, emoções e orações positivas - o que ele chama de intervenções epigenéticas internas - podem ativar genes e afetar positivamente nossa saúde. “Preencher as nossas mentes com imagens positivas de bem-estar”, diz ele, “pode produzir um ambiente epigenético que reforça o processo de cura.”⁹

Uma quantidade considerável de pesquisas tem sido dedicada a mostrar como a meditação afeta positivamente a expressão genética. Um estudo realizado na Universidade de Wisconsin-Madison, publicado na revista *Psychoneuroendocrinology* em 2013, revelou que os meditadores, após apenas oito horas de meditação, experimentaram claras mudanças genéticas e moleculares, incluindo níveis reduzidos de genes pró-inflamatórios, o que permitiria-lhes para se recuperarem fisicamente de situações estressantes mais rapidamente. diz que quando meditamos, estamos “aumentando as partes do nosso cérebro que produzem

felicidade”.¹¹ Ao longo da nossa vida, geramos continuamente novas células cerebrais. Grande parte desse novo crescimento ocorre no hipocampo. “Quando aprendemos, alteramos quais genes são expressos em nossos neurônios”, diz Doidge. “Quando um gene é ativado, ele produz uma nova proteína que altera a estrutura e a função da célula”. Este processo, explica Doidge, é influenciado pelo que

fazemos e o que pensamos. “Podemos moldar os nossos genes, que por sua vez moldam a anatomia microscópica do nosso cérebro.”¹² “Não podemos

mudar o nosso ADN”, diz Rachel Yehuda, “mas se pudermos mudar a maneira como o seu DNA funciona, é mais ou menos a mesma coisa.”¹³

Uma vida completamente desprovida de traumas, como estamos aprendendo, é altamente improvável. Os traumas não dormem, mesmo com a morte, mas, antes, continuam a procurar o terreno fértil de resolução nos filhos das gerações seguintes.

Felizmente, os seres humanos são resilientes e capazes de curar a maioria dos tipos de traumas. Isso pode acontecer a qualquer momento de nossas vidas. Precisamos apenas dos insights e ferramentas certos. Posteriormente, compartilharei as práticas que têm sido fundamentais no meu trabalho com os clientes, para que você possa ter uma experiência em primeira mão de cura dos traumas que podem fazer parte da sua herança familiar.

Capítulo 4

A abordagem da linguagem central

O inconsciente insiste, repete e praticamente arromba a porta, para ser ouvido.

—Annie Rogers, *O Indizível*

EM Quando fragmentos de traumas passados acontecem dentro de nós, esses fragmentos deixam pistas para trás. Pistas na forma de palavras e frases com carga emocional que expressam nossos medos mais profundos muitas vezes nos remetem a traumas não resolvidos. Como vimos, esses traumas podem nem nos pertencer. Chamo as expressões verbais desses traumas *de linguagem central*. A linguagem central também pode ser expressa de maneiras não-verbais. Isso pode incluir sensações físicas, comportamentos, emoções, impulsos e até mesmo sintomas de uma doença. A linguagem central de Jesse incluía ser acordado às 3h30 da manhã, tremendo sem saber por que e com medo de voltar a dormir. A linguagem central de Gretchen incluía depressão, desespero, ansiedade e o desejo de “vaporizar-se”. Tanto Gretchen quanto Jesse carregavam peças do quebra-cabeça que os ligava a algo não resolvido em sua história familiar.

Todos nós conhecemos a história de João e Maria, que são levados para a floresta escura. Preocupado com a possibilidade de nunca encontrarem a saída, Hansel deixa um rastro de migalhas de pão na floresta para garantir seu retorno seguro para casa. É uma analogia adequada: seja nas profundezas da floresta dos nossos medos, ou apenas um pouco inquietos por termos saído do caminho, nós também deixamos um rastro de migalhas que pode nos ajudar a encontrar o caminho. Mas, em vez de migalhas, deixamos um rastro de palavras – palavras que têm o poder de nos levar de volta ao caminho. Essas palavras podem parecer aleatórias, mas não são. Na verdade, são pistas do nosso inconsciente. Quando sabemos como reuni-los e conectá-los, eles formam uma trilha que podemos seguir para nos ajudar a compreender mais sobre nós mesmos.

Tal como as crianças dos contos de fadas, podemos vagar demasiado longe na floresta do nosso tempo até lembrar onde fica sua casa. Em vez de seguir o rastro das palavras, podemos acabar recorrendo a medicamentos, confortando-nos com comida, cigarros, sexo ou álcool, ou nos distraíndo com atividades estúpidas. Como sabemos por experiência própria, esses caminhos sempre levam a becos sem saída. Eles nunca nos levam aonde precisamos ir.

Não percebemos que as migalhas de nossa linguagem central estão ao nosso redor. Eles vivem nas palavras que pronunciamos em voz alta e nas que pronunciamos em silêncio. Eles vivem nas palavras que tocam continuamente em nossas cabeças como o alarme de um relógio. Mas em vez de segui-las para ver aonde elas levam, podemos ficar paralisados pelo transe que essas palavras criam dentro de nós.

Memória Inconsciente

Compreender como as memórias traumáticas são armazenadas pode esclarecer o que acontece com nossas palavras quando estamos sobrecarregados. A memória de longo prazo é frequentemente dividida em duas categorias principais: declarativa e não declarativa.

A memória declarativa, também chamada de memória explícita ou narrativa, é a capacidade de recordar conscientemente fatos ou eventos. Este tipo de memória depende da linguagem para organizar, categorizar e armazenar informações e experiências que mais tarde se tornarão memórias recuperáveis. É como um livro que podemos retirar da estante quando precisamos nos referir a uma história do passado. Quando conseguimos colocar os acontecimentos em palavras, podemos recordá-los como parte da nossa história.

A memória não declarativa, também chamada de memória implícita, sensorio-motora ou processual, opera sem recordação consciente. Permite-nos recuperar automaticamente o que já aprendemos sem ter que reaprender os passos. Quando andamos de bicicleta, por exemplo, não pensamos na sequência de eventos necessária para fazê-la avançar. A memória de andar de bicicleta está tão arraigada em nós que simplesmente subimos e pedalamos sem dividir o processo em etapas. Esse tipo de memória nem sempre é fácil de descrever em palavras.

As experiências traumáticas são frequentemente armazenadas como memória não declarativa. Quando um acontecimento torna-se tão avassalador que perdemos as palavras, não conseguimos registrar com precisão ou “declarar” a memória em forma de história, o que requer linguagem para o fazer. É como se uma inundação repentina estivesse fluindo por todos os nossos

portas e janelas ao mesmo tempo. No perigo, não paramos o tempo suficiente para colocar a nossa experiência em palavras. Acabamos de sair de casa.

Sem palavras, não temos mais acesso total à nossa memória do acontecimento.

Fragments da experiência ficam sem nome e desaparecem de vista.

Perdidos e não declarados, eles passam a fazer parte do nosso inconsciente.

O vasto reservatório do nosso inconsciente parece conter não apenas as nossas memórias traumáticas, mas também as experiências traumáticas não resolvidas dos nossos antepassados. Neste inconsciente partilhado, parecemos reviver fragmentos da memória de um antepassado e declará-los como nossos.

Embora os estudos com ratos descritos anteriormente forneçam alguma evidência de Como os traumas passam de uma geração para outra, o mecanismo exato de como essa transferência ocorre nos seres humanos ainda não foi totalmente compreendido. Ainda assim, embora não tenhamos certeza de como os assuntos inacabados de um ancestral se enraízam dentro de nós, parece trazer alívio quando tal ligação se torna consciente.

Linguagem não declarada: quando faltam palavras

Há dois momentos importantes em que não conseguimos usar palavras para descrever nossa experiência. A primeira ocorre antes dos dois ou três anos de idade, quando os centros de linguagem do nosso cérebro ainda não atingiram a maturidade plena. A segunda ocorre durante um episódio traumático, quando nossas funções de memória ficam suprimidas e não conseguimos processar as informações com precisão.

Quando a função da memória é inibida, informações emocionalmente significativas contorna os lobos frontais e não pode ser nomeado ou ordenado por meio de palavras ou linguagem, como descreve Bessel van der Kolk. Sem a linguagem, as nossas experiências muitas vezes ficam “não declaradas” e são mais propensas a serem armazenadas como fragmentos de memória, sensações corporais, imagens e emoções. A linguagem nos permite agrupar nossas experiências em forma de história. Uma vez que tenhamos a história, seremos mais capazes de revisitar uma experiência – até mesmo um trauma – sem reviver toda a turbulência associada a ela.

Embora a linguagem possa ser uma das primeiras coisas a desaparecer quando estamos sobrecarregados, essa linguagem nunca se perde. Ele retorna ao nosso inconsciente e surge inesperadamente, recusando-se a ser ignorado. Como diz a psicóloga Annie Rogers: “O inconsciente insiste, repete e praticamente desmorona

a porta, para ser ouvido. A única maneira de ouvi-lo, de convidá-lo para entrar na sala, é parar de impor algo sobre ele – principalmente na forma de suas próprias ideias – e, em vez disso, ouvir o indizível, que está em toda parte, na fala, nas representações, nos sonhos. e no corpo.”¹ —

Recuperação de linguagem e memória central

As experiências não ditas que vivem em nosso inconsciente estão ao nosso redor. Eles aparecem em nossa linguagem peculiar. Eles se expressam em nossos sintomas crônicos e comportamentos inexplicáveis. Eles ressurgem nas lutas repetitivas que enfrentamos em nossa vida cotidiana. Essas experiências não ditas formam a base da nossa linguagem central. Quando nosso inconsciente arromba nossa porta para ser ouvido, a linguagem central é o que ouvimos.

As palavras carregadas de emoção da nossa linguagem central são chaves para as memórias não declarativas que vivem tanto nos nossos corpos como no “corpo” do nosso sistema familiar. São como joias em nosso inconsciente esperando para serem escavadas. Se não conseguirmos reconhecê-los como mensageiros, perderemos pistas importantes que podem nos ajudar a desvendar o mistério por trás das nossas lutas. Depois de desenterrá-los, daremos um passo essencial para a cura do trauma.

A linguagem central ajuda-nos a “declarar” as memórias que ficaram “não declaradas”, permitindo-nos reunir os eventos e experiências que não puderam ser integrados ou mesmo lembrados. Quando um número suficiente dessas peças está reunido em nossa consciência, começamos a formar uma história que aprofunda nossa compreensão do que pode ter acontecido conosco ou com nossos familiares. Começamos a entender memórias, emoções e sensações que podem ter nos assombrado durante toda a vida. Uma vez localizada a sua origem no passado, no nosso trauma ou num trauma familiar, podemos deixar de vivê-los como se pertencessem ao presente. E embora nem todo medo, ansiedade ou pensamento repetitivo possam ser explicados por um evento traumático na família, certas experiências podem ser mais plenamente compreendidas quando deciframos a nossa linguagem central.

Como reconhecer sua linguagem principal

As palavras intensas ou urgentes que usamos para descrever nossos medos mais profundos — essa é a nossa linguagem central. Também podemos ouvi-lo nas reclamações que temos sobre nossos relacionamentos, nossa saúde, nosso trabalho e outras situações da vida. A linguagem central é revelada até mesmo na maneira como nos desconectamos de nossos corpos e da nossa essência. Essencialmente, são as consequências de um trauma que ocorreu na nossa primeira infância ou na história familiar.

A linguagem é incomum porque pode parecer fora do contexto do que sabemos ou do que vivenciamos. A linguagem central pode ter a qualidade de vir de fora de nós enquanto é vivenciada dentro de nós. Gretchen, que agora entendia o que estava por trás das palavras *vaporizar* e *incinerar*, relatou: “Esses sentimentos viviam em mim, mas não vinham de mim”. Uma vez exposta esta linguagem idiossincrática, a sua intensidade e a sua influência sobre nós começam a perder a sua carga.

O Mapa da Linguagem Central

Nos capítulos a seguir, ofereço ferramentas que ajudam a conectar os pontos entre emoções anteriormente inexplicáveis e eventos do passado. Cada ferramenta contém uma série de perguntas destinadas a extrair um sentimento ou experiência interior que provavelmente nunca foi nomeada ou tornada totalmente consciente. Uma vez recuperada informação suficiente, um mapa começa a aparecer – um mapa do inconsciente. É chamado de mapa da linguagem central e pode, na verdade, ser traçado no papel. As palavras que escrevemos determinarão a direção em que viajaremos. Todo mundo tem um mapa de linguagem central e cada mapa é único.

Nosso mapa linguístico central provavelmente já existia muito antes de nascermos. Pode ter pertencido ao nosso pai ou à nossa avó, e nós apenas o carregamos para eles. Talvez eles também tivessem sido apenas os portadores deste mapa para um membro da família que viveu antes deles. Alguns mapas são formados durante o período sem palavras da infância. Seja qual for a forma como o recebemos, agora temos a oportunidade de rastreá-lo até à sua origem.

Traumas não resolvidos da nossa história familiar se espalham por gerações sucessivas, misturando-se às nossas emoções, reações e escolhas de maneiras que nunca pensamos em questionar. Presumimos que essas experiências se originam em nós. Com a sua verdadeira fonte fora de vista, muitas vezes somos incapazes de diferenciar o que é nosso do que não é.

Seguir o nosso mapa linguístico central pode colocar-nos cara a cara com membros da família que vivem como fantasmas, invisíveis e ignorados. Alguns estão enterrados há muito tempo. Alguns foram rejeitados ou esquecidos. Outros passaram por provações tão traumáticas que é doloroso demais pensar no que devem ter suportado. Assim que os encontrarmos, eles serão libertados e nós seremos libertados.

Nossa história está esperando para ser descoberta. As palavras, a linguagem, o mapa - tudo o que precisamos para fazer a jornada está dentro de nós neste exato momento momento.

No capítulo 3, apresentei as pesquisas científicas mais recentes que mostram como ferramentas como a visualização podem criar novos caminhos neurais no cérebro e até mesmo ter um efeito positivo em nossos genes. Agora, vamos aplicar o que aprendemos.

Nos capítulos a seguir, você encontrará exercícios destinados a levá-lo além das restrições do pensamento habitual. Eles são projetados para agitar a panela de modo que as correntes mais profundas do inconsciente possam borbulhar até a superfície.

Cada exercício baseia-se naquele que o precedeu. Alguns pedem que você feche os olhos e visualize os membros da família; outros pedirão que você sintonize as sensações do seu corpo. Vários exercícios solicitarão que você escreva respostas a perguntas destinadas a ajudá-lo a descobrir pistas importantes em seu idioma principal. É útil manter papel e caneta por perto; um caderno funciona bem para que você possa revisar facilmente suas respostas à medida que avança.

Pela minha experiência, ao fazer os exercícios, você aprofundará sua própria experiência e descobrirá mais sobre si mesmo. Não há necessidade de se preocupar com respostas certas ou erradas. Deixe a curiosidade ser o seu guia enquanto eu o guio por um processo que, em minha prática, tem sido curativo para muitos.

capítulo 5

Os quatro temas inconscientes

Os laços mais fortes são aqueles com as pessoas que nos deram à luz, pouco parece importar quantos anos se passaram, quantas traições podem ter havido, quanta miséria na família: continuamos conectados, mesmo contra a nossa vontade.

—Anthony Brandt, “Linhagens”

EM ou herdamos as emoções de nossos pais no útero, ou eles são transmitidos em nosso relacionamento inicial com nossa mãe, ou os compartilhamos por meio de lealdade inconsciente ou traumas familiares, uma coisa é certa: a vida nos leva adiante com algo não resolvido do passado.

Nós nos iludimos quando acreditamos que podemos fazer com que nossas vidas corram exatamente como planejamos. Muitas vezes, nossas intenções estão em desacordo com nossas ações. Podemos desejar boa saúde, mas comer muita junk food ou encontrar desculpas para não fazer exercícios. Podemos desejar um relacionamento romântico, mas nos distanciamos assim que um parceiro em potencial se aproxima. Podemos querer uma carreira significativa, mas não conseguimos tomar as medidas necessárias para alcançá-la. A pior parte é que aquilo que nos impede muitas vezes é invisível para nós, mantendo-nos frustrados e confusos.

Procuramos respostas nos locais habituais. Nós nos concentramos nos déficits em nossa educação. Refletimos sobre os acontecimentos perturbadores de nossa infância que nos deixaram com uma sensação de impotência. Culpamos nossos pais pelas coisas infelizes que aconteceram conosco. Visitamos os mesmos pensamentos repetidamente. No entanto, lembrar dessa forma raramente melhora as coisas. Sem a origem do nosso problema à vista, as nossas queixas apenas perpetuam a nossa infelicidade contínua.

Neste capítulo, aprenderemos sobre os quatro temas inconscientes que interrompem o progresso da vida, quatro maneiras pelas quais nossos relacionamentos, sucesso e saúde podem ser perturbados. Antes de irmos para lá, vamos ver como chegamos aqui.

O Fluxo da Vida

O caminho era simples. Viemos aqui através dos nossos pais. Como filhos dos nossos pais, estamos ligados a algo vasto que se estende para trás no tempo, literalmente até ao início da própria humanidade. Através dos nossos pais, estamos ligados à própria corrente da vida, embora não sejamos a fonte dessa corrente. A centelha foi meramente transmitida a nós – transmitida biologicamente, juntamente com a nossa história familiar. Também é possível vivenciar como ela vive dentro de nós.

Essa centelha é nossa força vital. Talvez você possa senti-lo pulsando dentro de você agora mesmo, enquanto lê isto. Se você já esteve com alguém quando ele ou ela morreu, você pode sentir essa força diminuir. Você pode até sentir o instante da separação quando essa força deixa o corpo. Da mesma forma, se você já testemunhou um nascimento, poderá sentir a força vital enchendo a sala.

Essa força vital não para com o nascimento. Ela continua a fluir dos seus pais para você, mesmo que você se sinta desconectado deles. Tenho observado, tanto na minha prática clínica como na minha própria vida, que quando a nossa ligação com os nossos pais flui livremente, sentimo-nos mais abertos para receber o que a vida nos traz. Quando nossa conexão com nossos pais é prejudicada de alguma forma, a força vital à nossa disposição pode parecer limitada. Podemos nos sentir bloqueados e contraídos, ou nos sentirmos fora do fluxo da vida, como se estivéssemos nadando contra a corrente. Em última análise, sofremos e não sabemos porquê. Mas temos os recursos dentro de nós para curar. Vamos começar avaliando a ligação que sentimos com nossos pais neste exato momento, independentemente de eles ainda estarem vivos ou não.

Sentindo o Fluxo

Reserve um minuto e sinta a conexão ou desconexão que você tem com seus pais. Independentemente da história que você tenha sobre eles, sinta a relação e como ela afeta seu corpo fisicamente.

Visualize seus pais biológicos parados na sua frente. Se você nunca os conheceu ou não consegue visualizá-los, deixe-se sentir a presença deles. Segure a imagem e pergunte-se o seguinte:

- Dou-lhes as boas-vindas ou excluo-os?
- Eu os sinto me acolhendo?
- Eu experimento um de forma diferente do outro?
- Meu corpo está relaxado ou tenso enquanto os visualizo?
- Se uma força vital estivesse fluindo deles para mim, quanto dela estaria sendo transmitida: 5%? 25 por cento? 50 por cento? 75 por cento? Ou 100 por cento completos?

A força vital que flui de nossos pais flui livremente para nós. Não há nada que precisemos fazer. Nosso único trabalho é recebê-lo.

Visualize a força vital como o fio principal que fornece eletricidade à sua casa. Todos os outros fios que se ramificam nas várias salas dependem do fio principal para alimentação. Não importa o sucesso da ligação da nossa casa, se a nossa ligação ao fio principal for comprometida, o fluxo será afetado.

Vejamos agora como esse “fio principal” pode ser afetado pelos quatro temas inconscientes.

Quatro temas inconscientes que interrompem o fluxo de Vida

Esses temas são comuns a cada um de nós, mas seus efeitos são inconscientes em nós:

1. Nos fundimos com um pai.
2. Rejeitamos um dos pais.
3. Experimentamos uma ruptura no vínculo inicial com nossos mãe.
4. Nos identificamos com um membro do nosso sistema familiar que não é nossos pais.

Qualquer um destes temas pode impedir a nossa capacidade de florescer e alcançar as metas que estabelecemos. Eles podem limitar nossa vitalidade, nossa saúde e nosso sucesso.

Eles aparecem em nosso comportamento e em nossos relacionamentos. Eles aparecem em nossas palavras.

Os quatro temas são relacionais, na medida em que descrevem aspectos de como nos relacionamos com os nossos pais e com outras pessoas no nosso sistema familiar. Se entendermos os temas e soubermos procurá-los, poderemos identificar quais deles estão operando em nós e nos impedindo de ter a plenitude de nossas experiências de vida.

A desconexão de nossa mãe ou pai está subjacente a três dos quatro temas inconscientes e é o primeiro lugar a considerar quando estamos lutando.

Existem outras interrupções na força vital que podem nos impedir de viver plenamente, mas essas interrupções nem sempre são inconscientes e não envolvem necessariamente um dos pais ou outro membro do nosso sistema familiar. Uma dessas interrupções ocorre quando passamos por um trauma pessoal. Mesmo que estejamos conscientes dos efeitos do trauma sobre nós, ainda podemos ser impotentes para resolvê-lo.

Outro tipo de interrupção ocorre quando nos sentimos culpados por uma ação que praticamos ou por um crime que cometemos. Talvez tenhamos tomado uma decisão que magoou alguém, ou abandonamos um relacionamento de forma cruel, ou tiramos algo que não nos pertencia, ou ceifamos uma vida propositalmente ou acidentalmente. A culpa pode congelar nossa força vital de inúmeras maneiras. E, quando não é reconhecida ou resolvida, pode estender-se aos nossos filhos e até aos filhos deles. Você lerá mais sobre isso nos capítulos a seguir. Primeiro, vejamos as quatro interrupções que se relacionam diretamente com nossos pais ou com outro membro do sistema familiar.

1. Você se fundiu com os sentimentos, comportamentos ou experiência de um pai?

Pense bem. Um de seus pais teve dificuldades emocionais, físicas ou psicológicas? Doeu em você vê-los sofrer? Você queria tirar a dor deles? Você tentou? Você já apoiou os sentimentos de um dos pais contra o outro? Você teve medo de demonstrar seu amor a um dos pais por medo de machucar o outro? Em sua vida hoje, você luta de maneira semelhante à luta de seus pais? Você reconhece a dor dos seus pais em você?

Muitos de nós inconscientemente assumimos a dor de nossos pais. Quando crianças, desenvolvemos gradualmente nosso senso de identidade. Naquela época, não tínhamos aprendido como

estar separados de nossos pais e estar conectados a eles ao mesmo tempo. Neste lugar inocente, talvez imaginássemos que poderíamos aliviar a sua infelicidade resolvendo-a ou partilhando-a. Se nós também o carregássemos, eles não teriam que carregá-lo sozinhos. Mas este é um pensamento fantasiado e só leva a mais infelicidade. Padrões compartilhados de infelicidade estão ao nosso redor. Mãe triste, filha triste. . . pai desrespeitado, filho desrespeitado dificuldades dos pais espelhadas nos filhos. As . . . o relacionamento combinações são infinitas.

Quando nos fundimos com um dos pais, inconscientemente compartilhamos um aspecto, muitas vezes negativo, da experiência de vida desse pai. Repetimos ou revivemos certas situações ou circunstâncias sem estabelecer o vínculo que pode nos libertar.

A história de Gavin

A história a seguir ilustra como essa dinâmica muitas vezes velada pode alimentar uma luta que nos sentimos impotentes para resolver.

Quando Gavin tinha trinta e quatro anos, ele tomou uma série de decisões financeiras precipitadas que custaram a ele e à sua família todo o dinheiro que haviam economizado. Recentemente, ele havia sido dispensado de seu trabalho como gerente de projetos por não cumprir prazos. Com esposa e dois filhos pequenos em casa, Gavin estava desesperado. Lutando para pagar suas contas e com seu casamento agora tenso, Gavin entrou em profunda depressão.

Quando ele era pequeno, seu pai, que na época também tinha trinta e poucos anos, perdeu todas as economias da família no hipódromo, acreditando que tinha informações privilegiadas sobre um determinado cavalo. Nesse momento, a mãe de Gavin pegou as crianças e voltou para a casa dos pais. Depois disso, Gavin raramente via o pai, a quem a mãe chamava de homem egoísta, jogador compulsivo e perdedor.

Agora, aos trinta e quatro anos, embora não tivesse feito a ligação conscientemente, Gavin estava repetindo a experiência de “perdedor” de seu pai. Ele também tinha perdido as poupanças da família e enfrentava agora a possibilidade de perder a mulher e os filhos. Foi só na nossa sessão que Gavin percebeu que estava revivendo o passado.

Estando tão distante do pai, Gavin não conseguia entender como suas vidas refletiam um padrão semelhante. Ao não compartilhar uma conexão consciente com seu pai, Gavin forjou uma conexão inconsciente – ele

repetiu involuntariamente os fracassos de seu pai. Compreendendo isso, Gavin decidiu reparar o relacionamento rompido.

Fazia quase uma década desde que eles se falaram. Consciente de sua própria resistência e de que conhecia seu pai principalmente através das histórias de sua mãe, Gavin procedeu com cautela, mas com a mente aberta. Numa carta manuscrita, ele disse ao pai que era avô de duas meninas e que Gavin lamentava não ter mantido contato. Gavin esperou seis semanas, mas não houve resposta. Ele estava com medo de que seu pai tivesse morrido — ou pior, em sua mente, seu pai o tivesse descartado.

Confiando num instinto subjacente ao seu medo, Gavin pegou o telefone e discou o número do pai. Ele ficou feliz por ter feito isso; surpreendentemente, seu pai não recebeu a carta. Na ligação, os dois homens se atrapalharam desajeitadamente com palavras e emoções enquanto tentavam estabelecer uma conexão. Depois de alguns telefonemas tensos, sentimentos genuínos começaram a surgir. Gavin foi capaz de dizer ao pai que sentia muita falta dele. Seu pai ouviu, sufocando as lágrimas. Ele contou a Gavin como foi incrivelmente doloroso perder sua família e como não passou um dia sem que ele sentisse uma pontada de dor e tristeza. Seu pai sugeriu que eles se encontrassem pessoalmente. Gavin concordou. Em poucas semanas, a depressão que tomou conta de Gavin começou a diminuir. Com o pai de volta à vida, Gavin começou a estabilizar as coisas em casa, restaurando a confiança que havia perdido com a esposa e fortalecendo os laços com os filhos. Era como se uma chave que ele nunca soube que estava faltando tivesse sido encontrada. Gavin agora poderia abrir o cofre que guardava os objetos de valor mais essenciais de sua vida: sua conexão com sua família.

A última coisa que os pais gostariam de ver é que seus filhos sofressem em nome de. É arrogante e inflado pensar que nós, como crianças, estamos mais bem equipados do que eles para lidar com o sofrimento dos nossos pais. Também está fora de sintonia com a ordem da vida. Nossos pais existiram antes de nós. Eles nos forneceram para que pudéssemos sobreviver. Nós, quando crianças, não cuidamos deles.

Quando uma criança assume o fardo dos pais - seja consciente ou inconscientemente - ela perde a experiência de ser dada e pode ter dificuldade em receber dos relacionamentos mais tarde na vida. Uma criança que cuida dos pais muitas vezes cria um padrão de superextensão ao longo da vida e cria um modelo para se sentir habitualmente oprimido. Ao tentarmos partilhar ou carregar o fardo dos nossos pais, continuamos o sofrimento da família e bloqueamos o fluxo de força vital que está disponível para nós e para as gerações que nos seguem.

Mesmo quando cuidamos de pais doentes ou idosos, proporcionando o que eles não podem fazer por si próprios, é importante preservar e respeitar a integridade da relação pai-filho, em vez de diminuir a dignidade dos nossos pais.

2. Você julgou, culpou, rejeitou ou se afastou de seus pais?

Se realmente quisermos abraçar a vida e experimentar a alegria, se realmente quisermos relacionamentos profundos e satisfatórios, e uma saúde vibrante e resiliente, se realmente quisermos viver à altura de todo o nosso potencial, sem a sensação de estarmos quebrados por dentro, devemos primeiro reparar nossos relacionamentos rompidos com nossos pais.

Além de nos terem dado a vida e de serem parte inextricável de quem somos, os nossos pais são a porta de entrada para as forças e forças criativas ocultas, bem como para os desafios, que também fazem parte do nosso legado ancestral. Estejam eles vivos ou mortos, quer estejamos distantes deles ou nosso relacionamento seja amigável, nossos pais – e os traumas que vivenciaram ou herdaram – são a chave para nossa cura.

Mesmo que você tenha a sensação de que prefere mastigar um punhado de tachinhas do que ser afetuosos com seus pais, essa etapa não pode ser ignorada, não importa quanto tempo leve. (Levei trinta e seis almoços semanais com meu pai, sargento da Marinha, antes que ele finalmente me dissesse que nunca acreditou que eu o amava.) Relacionamentos rompidos geralmente resultam de eventos dolorosos em nossa história familiar e podem se repetir por gerações até reunirmos coragem para deixarmos de lado nossas mentes julgadoras, abramos nossos corações contraídos e consideremos nossos pais e outros membros da família com a luz da compaixão. Só assim poderemos resolver a dor que nos impede de abraçar totalmente a nossa vida.

Mesmo que, a princípio, possamos fazer o movimento apenas no nível interno, é importante encontrar um lugar dentro de nós mesmos onde possamos suavizar quando pensamos em nossos pais e não nos irritarmos.

Essa abordagem pode ir contra o que você aprendeu. Grande parte da psicoterapia convencional concentra-se em culpar os pais como a causa raiz do nosso sofrimento. Como ratos navegando incessantemente pelo mesmo labirinto, muitas pessoas passam décadas lembrando velhas histórias de como seus pais falharam e tornaram suas vidas miseráveis. Embora nossas velhas histórias possam nos prender, uma vez que descobrimos as histórias mais profundas por trás delas, elas têm o poder de nos libertar.

A fonte dessa liberdade está dentro de nós, simplesmente esperando para ser explorada.

Pergunte a si mesmo: você rejeita, culpa ou julga um pai por algo que você sente que ele ou ela fez com você? Você desrespeita um ou ambos os seus pais? Você se separou de algum deles?

Digamos que você culpe ou rejeite sua mãe. Digamos que você a culpe por não lhe dar o suficiente daquilo que você acha que deveria ter recebido. Se isso for verdade para você, você também já se perguntou o que aconteceu com ela? Que acontecimento teve o poder de interromper o fluxo de amor em seu relacionamento? Aconteceu alguma coisa que separou vocês dois ou a separou dos pais?

Talvez sua mãe tenha carregado uma ferida de mãe e não tenha conseguido lhe dar o que não recebeu. Suas habilidades parentais seriam limitadas pelo que ela não recebeu de seus pais.

Se você rejeitar sua mãe, é provável que um acontecimento traumático se interponha entre você e ela. Talvez sua mãe tenha perdido um filho antes de você nascer, ou tenha dado um filho para adoção, ou perdido seu primeiro amor num acidente de carro – o homem com quem ela planejava se casar. Talvez seu pai tenha morrido quando ela era jovem, ou seu querido irmão tenha morrido ao descer do ônibus escolar. As ondas de choque de tal evento afetariam você, mas o evento real não teria nada a ver diretamente com você. Em vez disso, o trauma prejudicaria o foco e a atenção de sua mãe, não importa quão grande seja o amor dela por você.

Quando criança, você pode considerá-la indisponível, egocêntrica ou retraída. Você pode então rejeitá-la, levando para o lado pessoal seu fluxo esgotado de amor, como se de alguma forma ela tivesse feito a escolha de esconder isso de você. A verdade maior seria que o amor que você tanto desejava não estava disponível para sua mãe dar. Qualquer criança nascida em circunstâncias semelhantes provavelmente experimentaria um tipo semelhante de maternidade.

Se você se separar de sua mãe, poderá culpá-la por não corresponder a todo o amor que você deu a ela quando era criança.

Talvez ela estivesse deprimida e chorasse muito, e talvez você tenha tentado fazê-la feliz com o seu amor. Talvez você tenha cuidado dela e tentado tirar sua dor. Talvez um dia você tenha percebido que todos os seus bons esforços falharam, que seu amor não poderia fazer sua mãe se sentir melhor. E então você se distanciou dela e a culpou por não lhe dar o que você precisava, quando na verdade você se sentiu invisível por todo o amor que deu, ou desanimou porque o amor dela não poderia ser retribuído da mesma forma.

Cortar pode ter sido a única opção que você conhecia. Cortar pode fazer

you feel free at the beginning, but it is false freedom of a child's defense.

In the final analysis, this will limit your life experience.

Maybe you blame or judge one of the parents because he or she was in a war with the other, and you felt forced to take a side. Frequently, a child will be openly loyal to one of the parents, but secretly loyal to the other. A child can form a secret bond with the rejected or disowned parent, adopting or emulating what is considered negative in that parent.

Let's look at this again. The emotions, characteristics and behaviors that we reject in our parents will probably live in us. It is our unconscious way of loving them, a way of bringing them back into our lives. We see how this pattern acted unconsciously in the life of Gavin.

When we reject our parents, we cannot see in what aspects we are similar. Our behaviors are rejected by us and many times are projected onto people around us. On the other hand, we can attract friends, romantic partners or business partners who present the same behaviors that we reject, allowing us many opportunities to recognize and cure the dynamic.

On the physical level, rejection of our parents can be felt as a pain, a tightness or a numbness in the body. Our bodies will feel some degree of uneasiness until our rejected parent is lived within us in a loving way.

We don't need to know the family history exactly to understand what disenchanted the rejection. Clearly, something happened that prevented you two from staying close. Maybe your mother's mother died when she was young or your mother lost a brother or was abandoned by the great love of her life. She may not reveal her story and you may never know about it. Even so, curing your relationship with her will help you feel more complete internally. Something clearly happened. This is all you need to know. And this something blocked your heart or blocked the heart of her, or both. Your work is to reconnect with the love that you felt naturally for her when you were small.

In this way, you can let go of what you carry and what truly belongs to her.

The cure for the relationship with our parents usually begins with an inner image. At times, before we can take a step into the outer world, we must first take a step into our inner world. What follows is a way to begin the process. Although the exercise focuses on our relationship with our mother, the same exercise can be done visualizing our father.

Visualizando sua mãe e sua história

Imagine que sua mãe está na sua frente, a alguns passos de distância. Verifique por dentro. De quais sensações você está ciente? Agora imagine que ela dá três passos largos e fica bem perto de você, a centímetros do seu corpo. O que acontece fisicamente dentro de você? Seu corpo se abre ou se contrai ou quer se afastar? Se a sua resposta é que o seu corpo se contrai ou quer se afastar, é importante perceber que o trabalho de abertura agora é responsabilidade sua e não da sua mãe.

Agora vamos ampliar a lente e pensar novamente em sua mãe parada a vários passos de distância. Desta vez, visualize-a cercada por todos os acontecimentos traumáticos que viveu. Mesmo que você não saiba exatamente o que aconteceu com ela, você tem uma noção da história de sua família e de como ela pode ter enfrentado dificuldades em sua vida. Reserve um momento para realmente sentir como deve ter sido para ela.

- Feche seus olhos.
- Lembre-se de todas as histórias da família de sua mãe e deixe que todas as tragédias que você conhece venham à sua mente.
- Visualize sua mãe como uma jovem ou uma criança pequena, ou mesmo um bebê pequeno, resistindo às ondas da perda, tentando se proteger do ataque violento da dor.
- O que seu corpo sente quando você sente o que ela pode ter sentido? Quais são as sensações e onde elas surgem no seu corpo?
- Você consegue sentir ou imaginar como deve ter sido para ela?
- Isso te toca? Você consegue sentir sua compaixão por ela?
- Diga a ela em seu coração: "Mãe, eu entendo". Mesmo que você não entenda completamente, diga as palavras novamente. "Mãe, eu entendo." Considere adicionar as palavras "Mãe, tentarei aceitar o seu amor *tal como ele é, sem julgá-lo ou esperar que seja diferente*".
- Qual é a sensação de dizer isso?
- O que acontece no seu corpo quando você conta isso a ela?
- Existe algum lugar em seu corpo que se solta, se abre ou parece mais suave?

Ter um relacionamento próximo com nossos pais não só aumenta o conforto e o apoio que sentimos na vida, como também demonstrou estar correlacionado com uma boa saúde. Os resultados de um estudo longitudinal de trinta e cinco anos realizado na Universidade de Harvard encontraram evidências convincentes de que a qualidade do nosso relacionamento com os nossos pais pode afetar a nossa saúde mais tarde na vida.

Especificamente, pediu-se aos participantes que descrevessem a sua relação com cada progenitor utilizando a seguinte escala: "muito próximo", "caloroso e amigável", "tolerante" ou "tenso e frio". Noventa e um por cento dos participantes que afirmaram que a sua relação com a mãe era tolerante ou tensa foram diagnosticados com um problema de saúde significativo (como cancro, doença arterial coronária, hipertensão, etc.) na meia-idade, em comparação com 45 por cento dos participantes – menos da metade - que relataram que seu relacionamento com seus

mães estavam quentes ou próximas. Números semelhantes foram relatados para participantes que descreveram seu relacionamento com seus pais. Oitenta e dois por cento dos participantes que relataram relações tolerantes ou tensas com os seus pais tiveram problemas de saúde significativos na meia-idade, em comparação com 50 por cento daqueles que tiveram relações calorosas ou próximas com os seus pais. Se os participantes tivessem uma relação tensa com ambos os pais, os resultados eram surpreendentes: 100 por cento tinham problemas de saúde significativos, contra 47 por cento daqueles que descreveram as suas relações com os pais como sendo calorosas e próximas.¹ Outro —

estudo, realizado na Universidade Johns Hopkins, acompanhou 1.100 estudantes de medicina do sexo masculino durante cinquenta anos e descobriu que as taxas de câncer estavam intimamente correlacionadas com o grau de distância que um participante sentia em relação aos pais.

Um relacionamento difícil com nossos pais não só pode afetar nossa saúde física saúde, a nossa relação inicial com a nossa mãe em particular pode servir de modelo a partir do qual serão forjadas as nossas relações posteriores. A história a seguir mostra como sentimentos não resolvidos em relação à nossa mãe podem ser projetados em nossos parceiros.

A história de Trícia

Os relacionamentos de Trícia duraram pouco. Nenhum durou mais de um ou dois anos. Agora ela estava prestes a deixar seu atual parceiro. “Ele é frio e insensível”, reclamou ela. “Ele nunca está lá quando eu preciso dele.” Sem saber que estava fazendo isso, Trícia descreveu sua mãe de maneira semelhante. “Ela está distante e emocionalmente indisponível. Eu nunca poderia pedir apoio a ela. Ela nunca me amou da maneira que eu precisava ser amado.”

A rejeição de Trícia à mãe foi a culpada por seu relacionamento falhas. O que estava sem solução para sua mãe ressurgiu inconscientemente com seus parceiros, minando o vínculo que compartilhavam e a intimidade que desejavam.

Trícia não conseguiu identificar nenhum evento específico que explicasse por que ela havia rejeitado a mãe. Contudo, em nosso trabalho conjunto, ela revelou que sua mãe muitas vezes descrevia a própria mãe — a avó de Trícia — como sendo egoísta e emocionalmente indisponível. A história foi assim: A avó, ainda criança, foi enviada para morar com a tia após a morte da mãe. Muitas vezes ela se sentia uma estranha na nova família e permaneceu ressentida durante a maior parte de sua vida. Trícia finalmente entendeu a fonte

da falta de carinho de sua mãe. Ela também percebeu pela primeira vez que ela também estava apenas repetindo um padrão familiar de filhas que não recebiam o que precisavam das mães. Esse padrão repercutiu na história da família por pelo menos três gerações.

Com uma compreensão mais profunda dos acontecimentos por trás da distância de sua mãe, Tricia relatou sentir compaixão por ela pela primeira vez. Tricia reconciliou o relacionamento e imediatamente sentiu os efeitos dessa reconciliação com o parceiro. Ela descobriu que era menos defensiva e podia permanecer aberta e presente – mesmo durante períodos difíceis, quando, no passado, ela se sentiria ameaçada, afastada e retraída para dentro de si mesma.

As projeções que haviam sido veladas estavam agora à vista.

Se o seu relacionamento com seus pais estiver tenso, não se preocupe. Ofereço ferramentas que podem ajudá-lo a reparar a conexão. Será importante não esperar que seus pais sejam diferentes de quem são – a mudança ocorrerá em você. A dinâmica do relacionamento pode permanecer a mesma, mas a sua perspectiva será diferente. Não se trata de se jogar de forma imprudente na frente de um trem em movimento; trata-se mais de escolher a melhor rota para fazer a viagem.

3. Você experimentou uma interrupção no vínculo inicial com sua mãe?

Se você rejeitar sua mãe, pode ser que você tenha sofrido uma interrupção durante o processo inicial de vínculo com ela. Nem todo mundo que experimenta uma ruptura no vínculo inicial rejeitará sua mãe. O que é mais provável com uma interrupção durante este período é que você sinta algum grau de ansiedade ao tentar estabelecer um vínculo com um parceiro em um relacionamento íntimo. Essa ansiedade pode se traduzir em dificuldade em manter um relacionamento ou até mesmo em não querer um relacionamento. Também poderia traduzir-se na tomada da decisão de não ter filhos. Superficialmente, você pode reclamar que criar um filho envolve muito tempo e energia. No nível mais profundo, você pode se sentir mal equipado para fornecer a uma criança o que você mesmo perdeu.

Uma interrupção no vínculo mãe-filho nas gerações anteriores também pode afetar a sua ligação com a sua mãe. Sua mãe ou avó sofreu uma ruptura no vínculo com a mãe? Os resíduos desses traumas iniciais podem ser vivenciados nas gerações posteriores. Não só isso, é

seria difícil para sua mãe lhe dar o que ela não pôde receber de sua própria mãe.

Se você está afastado de seus pais, ou eles já faleceram, você pode nunca saberemos a resposta a essas perguntas, especialmente se você era muito jovem quando ocorreu o rompimento. As interrupções precoces em geral podem ser difíceis de discernir, porque o cérebro não está equipado para recuperar as nossas experiências naqueles primeiros anos de vida. O hipocampo, a parte do cérebro associada à formação, organização e armazenamento de memórias, só desenvolveu completamente as suas ligações ao córtex pré-frontal (a parte do cérebro que nos ajuda a interpretar as nossas experiências) algum tempo depois dos dois anos de idade. Como resultado, o trauma de uma separação precoce seria armazenado como fragmentos de sensações físicas, imagens e emoções, em vez de memórias claras que podem ser reunidas numa história. Sem a história, as emoções e sensações podem ser difíceis de compreender.

Algumas perguntas a serem feitas ao procurar um vínculo interrompido

- Aconteceu algo traumático enquanto sua mãe estava grávida de você? Ela estava muito ansiosa, deprimida ou estressada?
- Seus pais tiveram dificuldades no relacionamento durante a gravidez?
- Você teve um parto difícil? Você nasceu prematuro?
- Sua mãe teve depressão pós-parto?
- Você foi separado de sua mãe logo após o nascimento?
- Você foi adotado?
- Você passou por algum trauma ou separação de sua mãe durante os primeiros três anos de vida?
- Você ou sua mãe já foram hospitalizados e forçados a se separar (talvez você tenha passado um tempo em uma incubadora, ou teve suas amígdalas removidas ou algum outro procedimento médico, ou sua mãe precisou fazer uma cirurgia ou teve uma complicação na gravidez, etc.) ?
- Sua mãe passou por algum trauma ou turbulência emocional durante seus primeiros três anos de vida?
- Sua mãe perdeu um filho ou uma gravidez antes de você nascer?
- A atenção de sua mãe foi atraída para um trauma envolvendo um de seus irmãos (um aborto espontâneo tardio, um nado-morto, uma morte, uma emergência médica, etc.)?

Às vezes, a ruptura do vínculo não é física. Às vezes, experimentamos mais uma ruptura energética de nossa mãe. Ela pode estar fisicamente presente, mas emocionalmente distante ou inconsistente. A presença

e a constância que a mãe estabelece durante os primeiros anos de vida é fundamental para o bem-estar psicológico e emocional da criança.

O psicanalista Heinz Kohut descreve como “o brilho nos olhos da mãe” quando ela olha para o bebê é o veículo pelo qual a criança se sente validada e afirmada e pode começar a se desenvolver de maneira saudável.

Se tivermos experimentado uma ruptura precoce no vínculo com a nossa mãe, talvez tenhamos que juntar algumas pistas provenientes da história da nossa mãe, bem como da nossa própria história. Teremos de olhar para trás e perguntar: aconteceu algo traumático à nossa mãe que afetou a sua capacidade de estar atenta? Ela estava presente ou preocupada? Houve uma desconexão na forma como ela nos tocou, na maneira como ela olhou para nós, no tom de sua voz quando falou conosco? Sinto dificuldade em criar vínculos em um relacionamento? Eu me desligo, me afasto ou me afasto da proximidade?

Suzanne, uma mulher de trinta anos e mãe de dois filhos, encolheu-se ao pensar em ter um relacionamento fisicamente próximo com a mãe. Desde que ela se lembrava, ela nunca gostou de ser abraçada por ela. Suzanne também revelou que ela e o marido não eram fisicamente afetuosos.

“Abraçar tira sua energia”, dizia Suzanne. Quando Suzanne tinha nove meses, passou duas semanas sozinha no hospital com pneumonia, enquanto a mãe permanecia em casa para cuidar dos outros irmãos. Nesse ponto, Suzanne inconscientemente começou a se retirar. Ao rejeitar o afeto da mãe, Suzanne estava apenas se protegendo de ser magoada e abandonada novamente. Apenas ser capaz de identificar a raiz de sua repulsa pela mãe era crucial. Depois disso, Suzanne conseguiu restaurar o vínculo rompido entre eles.

Após vivenciar um vínculo interrompido, a criança pode ficar hesitante na hora de restabelecer o vínculo com a mãe. A forma como essa conexão é restaurada pode criar um modelo para união e separação em relacionamentos futuros. Se a mãe e a criança não restabelecerem totalmente a sua ligação, a criança pode permanecer hesitante mais tarde na vida, ao tentar estabelecer um vínculo com um parceiro. O fracasso no restabelecimento do vínculo pode criar “uma inexplicável falta de proximidade [que] lança uma sombra sobre os relacionamentos diários”, diz o psicólogo David Chamberlain. “A intimidade e a amizade genuína parecem inalcançáveis.”³

Quando crianças, percebemos a nossa mãe como o nosso mundo. Uma separação dela é sentido como uma separação da vida. Experiências de vazio e desconexão, sentimentos de desesperança e desespero, crença de que algo

está terrivelmente errado conosco ou com a própria vida – tudo isso pode ser gerado por uma separação precoce. Jovens demais para processar o trauma, vivenciamos sentimentos, crenças e sensações corporais que vivem dentro de nós sem a história que os conecta ao passado. São essas experiências que inspiram as muitas mágoas, perdas, decepções e desconexões que encontramos à medida que nossas vidas se desenrolam.

As memórias negativas da infância

Muitos de nós não conseguimos ver além das imagens dolorosas da nossa infância e somos incapazes de lembrar as coisas positivas que nos aconteceram. Quando crianças pequenas, passamos por momentos reconfortantes e perturbadores. No entanto, as memórias reconfortantes – memórias de sermos segurados pela nossa mãe enquanto ela nos alimentava, nos limpava ou nos embalava para dormir – são muitas vezes impedidas de vir à tona. Em vez disso, parecemos recordar apenas as lembranças dolorosas de não conseguirmos o que queríamos, de não recebermos amor suficiente.

Há razões para isso. Quando nós, como crianças pequenas, experimentamos a nossa segurança ou proteção sendo ameaçada, os nossos corpos reagiram erguendo defesas. Estas defesas inconscientes tornam-se então o nosso padrão, orientando a nossa atenção para o que é difícil ou perturbador, em vez de registrar o que é reconfortante. É como se nossas memórias positivas vivessem do outro lado de uma parede, fora do nosso alcance. Só podendo residir em um lado do muro, acreditamos verdadeiramente que nada de bom nos aconteceu.

É como se tivéssemos reescrito a história, mantendo apenas as memórias que sustentam a nossa estrutura defensiva primitiva, defesas que estão conosco há tanto tempo, que se tornam nós. Por trás da barricada inconsciente que erguemos, existe um profundo desejo de sermos amados por nossos pais. No entanto, muitos de nós não conseguimos mais acessar esses sentimentos. Pois se recordássemos os momentos amorosos e ternos que partilhamos com os nossos pais, sentir-nos-íamos vulneráveis e correríamos o risco de sermos magoados novamente. Assim, as próprias memórias que poderiam nos trazer a cura são aquelas que bloqueamos inconscientemente.

Os biólogos evolucionistas apoiam esta premissa. Eles descrevem como nossa amígdala usa cerca de dois terços de seus neurônios para procurar ameaças. Como resultado, acontecimentos dolorosos e assustadores são mais facilmente armazenados na nossa memória de longo prazo do que acontecimentos agradáveis. Os cientistas chamam este mecanismo padrão de “viés de negatividade”, e isso faz todo o sentido. A nossa própria sobrevivência depende da capacidade de detectar possíveis ataques. “A mente é como velcro para

experiências negativas”, diz o neuropsicólogo Rick Hanson, “e Teflon para as positivas”.

4. Você está inconscientemente identificado com um membro do seu sistema familiar que não seja seus pais?

Às vezes, nosso relacionamento com nossos pais é forte e amoroso, mas ainda assim não conseguimos explicar os sentimentos difíceis que carregamos. Muitas vezes presumimos que o problema se origina dentro de nós e, se cavarmos fundo o suficiente, descobriremos sua origem. Até descobrirmos o verdadeiro acontecimento desencadeador da nossa história familiar, poderemos reviver medos e sentimentos que não nos pertencem – fragmentos inconscientes de um trauma – e pensaremos que são nossos.

A história de Todd

Todd tinha nove anos quando começou a esfaquear o sofá com uma caneta. Naquele ano, ele agrediu um vizinho com um pedaço de pau, resultando em um corte que exigiu quarenta pontos. Todd passou os anos seguintes recebendo medicamentos e tratamento psicológico, mas os comportamentos agressivos continuaram. Só quando o pai de Todd, Earl, me contou sobre seu próprio pai — um homem que ele dizia odiar — é que a peça que faltava no quebra-cabeça surgiu à vista.

O avô de Todd era um homem violento. Ele não apenas bateu nos filhos, ele também esfaqueou um homem até a morte em uma briga de bar. As acusações nunca foram feitas e o avô permaneceu livre para viver sua vida como quisesse. Mas não os seus descendentes; Todd, seu neto, tornou-se o receptor desavisado de sentimentos violentos que não eram seus. Ele compartilhava uma conexão inconsciente com seu avô, uma conexão que teria permanecido oculta se o pai de Todd não tivesse investigado o passado da família.

Na nossa sessão juntos, Earl revelou que o pai de seu pai também havia matado um homem. E na geração anterior, seu bisavô havia sido assassinado, junto com vários membros de sua família, por um barão da terra e sua gangue da cidade vizinha. O padrão agora estava começando a fazer sentido. Earl começou a perceber que seu pai era apenas uma engrenagem na roda da violência familiar.

Com as lentes ampliadas, Earl sentiu, talvez pela primeira vez na vida, compaixão pelo pai. Ele me disse que gostaria que seu pai ainda estivesse vivo, para poder conversar com ele sobre a história da família. Earl foi para casa e compartilhou o que sabia com Todd, que ouviu atentamente. Ambos sabiam intuitivamente que algo no contar e no receber finalmente iria parar. Essa percepção provou ser verdadeira. Cinco meses depois, Earl me ligou e disse que Todd não estava mais tomando remédios e não se comportava mais de forma violenta.

Se você se identifica com alguém do seu sistema familiar, provavelmente não tem consciência disso. As identificações são inconscientes, por isso é improvável que você faça a ligação sozinho. Jesse e Gretchen, que você conheceu nas primeiras páginas deste livro, também carregavam identificações com membros de seus sistemas familiares. Megan também.

A história de Megan

Megan se casou com Dean aos dezenove anos e pensou que o relacionamento deles duraria para sempre. Então, um dia, quando Megan tinha vinte e cinco anos, ela olhou para ele do outro lado da mesa da cozinha e sentiu-se entorpecida. Seus sentimentos por Dean desapareceram. Em poucas semanas, Megan pediu o divórcio. Percebendo que seu amor repentino por Dean parecia aberrante, ela procurou ajuda.

Suspeitei que uma história familiar estivesse fora do alcance dela e comecei a investigar. Foi por acaso que o fizemos. A ligação que Megan não fez foi fácil de ver. A avó de Megan tinha apenas 25 anos quando seu marido, o amor de sua vida, se afogou enquanto pescava no mar. Ela criou a mãe de Megan sozinha e nunca se casou novamente. A morte repentina do marido foi a grande tragédia da família.

A história era tão familiar que Megan nem havia considerado os efeitos que teria sobre ela. Assim que Megan percebeu que estava revivendo a história da avó, a solidão repentina, a perda profunda e o entorpecimento, Megan começou a piscar e a franzir o rosto. Dei a ela todo o tempo que ela precisava para que o insight fosse absorvido. Depois de muitos segundos, veio uma série de respirações rápidas. Alguns minutos depois, sua respiração começou a ficar mais longa. Ela estava juntando as peças. "Sinto-me estranhamente esperançosa", disse ela. "Eu preciso contar a Dean." Dias depois ela ligou e relatou que algo estava mudando dentro dela; seus sentimentos por Dean estavam voltando.

É importante reafirmar: nem todos os comportamentos expressos por nós, na verdade, têm origem em nós. Eles podem facilmente pertencer a familiares que vieram antes de nós. Podemos apenas carregar os sentimentos por eles ou compartilhá-los. Chamamos isso de “sentimentos de identificação”.

Você está identificado com um membro do seu sistema familiar?

- Você poderia estar se sentindo, se comportando, sofrendo, expiando ou carregando a dor de alguém que veio antes de você?
- Você tem sintomas, sentimentos ou comportamentos difíceis de explicar no contexto da sua experiência de vida?
- A culpa ou a dor impediram um membro da família de amar alguém ou de lamentar a sua perda?
- Alguém fez algo que causou rejeição na família?
- Houve algum trauma na família (uma morte prematura de um pai, filho ou irmão, ou um abandono, assassinato, crime ou suicídio, etc.), um evento que foi terrível, doloroso ou vergonhoso demais para ser discutido?
- Você poderia estar conectado com aquele acontecimento, vivendo uma vida semelhante à da pessoa de quem ninguém fala?
- Você poderia estar revivendo o trauma desse membro da família como se fosse seu?

Como os quatro temas são colocados em ação

Consideremos um cenário hipotético: primeiro, ocorre uma tragédia. O irmão mais velho de uma criança de dois anos morre repentinamente, deixando para trás pais enlutados e uma criança pequena demais para entender o que aconteceu. É algo doloroso de imaginar, mas para a criança sobrevivente, este evento poderia ativar um ou mais dos quatro temas. Por exemplo:

A criança pode rejeitar um dos pais. Em sua dor, qualquer um dos pais pode perder a vontade de viver. Talvez o pai ou a mãe comece a beber para aliviar a dor ou passe mais tempo fora de casa. Talvez estar juntos apenas intensifique a dor que eles não conseguem tolerar. Talvez eles se culpem por algo que acreditam ter contribuído para a morte do filho. Ou secretamente, eles culpam um ao outro. Acusações como “Você não acertou

médico” ou “Você deveria tê-lo observado com mais cuidado” poderiam fermentar sob a superfície, mas provavelmente não seriam falados. De qualquer forma, a criança sobrevivente sentiria as emoções crescentes dos pais. As raivas, as autoincriminações, os fechamentos – pode parecer que o mundo entrou em colapso ou desapareceu repentinamente. Em resposta, a criança pode separar-se ou proteger o seu corpo dos sentimentos avassaladores, numa tentativa de se proteger. Aos dois anos, ele não entenderia a dimensão da tragédia.

A perda da atenção de seus pais seria confusa – talvez até mesmo ameaçadora à vida. Mais tarde, ele poderá culpá-los pela mágoa ou pela distância que sentiu, sem levar em conta o que aconteceu e como deve ter sido para eles.

A criança pode vivenciar um vínculo interrompido com a mãe. O choque da morte do irmão mais velho provavelmente quebraria o coração da mãe.

Desamparada e desesperada, ela pode desaparecer durante semanas ou meses em meio à dor, fragmentando o vínculo terno e energético que compartilha com seu filho de dois anos. Um evento como este perturbaria o vínculo que a criança viveu até aquele momento e interromperia o desenvolvimento neural crucial que ocorre no corpo e no cérebro de seu filho de dois anos. Naquela idade, ele não entenderia a enormidade da tragédia que fez com que a atenção de sua mãe mudasse. Tudo o que ele sentiria é que ela estava direcionando sua luz para ele em um momento e desligando no momento seguinte. Produtos químicos destinados a colocá-lo em alerta disparariam em seu corpo, mantendo-o em guarda. Ele poderia então ficar desconfiado dela, temendo sua inconsistência, cauteloso com a possibilidade de ela “desaparecer” novamente a qualquer momento.

A criança poderia fundir-se com a dor da mãe ou do pai. Com a morte do filho mais velho, o filho vivo pode sentir o peso da dor da mãe ou do pai como se fosse a sua própria. Os efeitos em cascata do luto podem enrijecer toda a família. Numa tentativa cega de aliviar a dor dos pais, ele poderia tentar carregar a depressão da mãe ou a dor do pai como se tivesse algum poder mágico para eliminá-los. Seria quase como se ele estivesse dizendo: “Mãe, pai, se eu carregar a dor com vocês, ou se eu carregar para vocês, isso fará com que vocês se sintam melhor”. Sua tentativa, é claro, não teria sucesso. Isso apenas estenderia a dor à próxima geração.

Os filhos que compartilham a dor dos pais geralmente o fazem inconscientemente. Eles operam a partir de uma fantasia cega de que podem salvar seus pais.

Instintivamente leais, os filhos muitas vezes repetem as tristezas dos pais e revivem os seus infortúnios. Esses laços de lealdade, como Hellinger os chama, podem então ser transmitidos por várias gerações, tornando o legado familiar um legado de infelicidade.

A criança poderia ser identificada com o irmão morto. Quando uma criança morre, um manto de tristeza envolve a família. As intoleráveis ondas de dor bloqueiam as expressões de vivacidade e felicidade. A criança viva pode até começar a andar na ponta dos pés perto dos pais enlutados, para não perturbá-los ainda mais. Na tentativa de evitar a dor e a insensatez da morte, os familiares podem tentar não pensar na criança morta e até resistir a dizer o seu nome. Dessa forma, a criança morta é excluída, criando um terreno fértil para que uma identificação se enraíze.

Hellinger ensina que uma criança posterior no sistema (mesmo que seja da geração seguinte) pode expressar o que a família suprimiu. Isso significa que a criança viva pode sentir-se deprimida ou sem vida, separada de sua essência como se ela não existisse, semelhante à forma como a família percebe o irmão morto. A criança viva pode sentir que é ignorada ou não vista na família, ou que não é importante ou não tem importância. Ele pode até começar a assumir características do irmão morto, expressando facetas de seu gênero, personalidade, doença ou trauma. Inconscientemente identificado com ele, ele pode achar que seu entusiasmo diminuiu e a quantidade de força vital que ele absorve é limitada.

Poderia parecer que, junto com seu irmão morto em silenciosa simpatia, a criança viva estivesse dizendo: “Já que você não pôde viver, então eu não viverei plenamente”.

Certa vez, trabalhei com uma mulher que nasceu menos de um ano depois que seu irmão mais velho morreu natimorto. A criança morta não recebeu nome nem lugar na família. A família reivindicou apenas dois filhos – minha cliente e sua irmã mais nova. Minha cliente reivindicou apenas um irmão – sua irmã. No entanto, ela sofria com sentimentos de não pertencimento. “Sinto-me uma estranha nesta família”, disse ela. “É como se eu não tivesse um lugar.” Embora não houvesse como provar que isso era verdade, parecia que ela carregava a experiência do irmão mais velho de ser excluída da família. Depois de trabalharmos juntos, ela relatou que o sentimento de não pertencimento havia se dissolvido.

Identificações como estas podem alterar significativamente o curso das nossas vidas. Insuspeitos e inconscientes, revivemos aspectos dos nossos traumas familiares com consequências surpreendentes. Essas experiências não são incomuns. Muitos de nós, inconscientemente, vivemos solidários com familiares que sofreram

traumas difíceis. Quando o sofrimento nos confunde, precisamos nos perguntar: os sentimentos de quem estou realmente vivendo?

As quatro ferramentas do mapa da linguagem principal

Um dos maiores obstáculos para a resolução do trauma é que a fonte muitas vezes permanece fora de vista. Sem um contexto para compreender os nossos sentimentos, muitas vezes não sabemos os próximos passos a dar. A linguagem central pode trazer à tona a origem de um trauma, para que possamos nos desvencilhar das maneiras pelas quais podemos estar revivendo o passado.

Nas páginas a seguir, você começará a construir sua linguagem principal mapa. Você seguirá um processo passo a passo que usa sua linguagem, as palavras que você fala, para ajudá-lo a identificar a fonte dos sentimentos que podem ter sido difíceis de explicar.

Existem quatro etapas para construir seu mapa de linguagem principal. Em cada etapa, você receberá uma nova ferramenta. Cada ferramenta é projetada para extrair novas informações. As ferramentas são:

1. A Reclamação Central
2. Os Descritores Fundamentais
3. A Sentença Central
4. O Trauma Central

No próximo capítulo, você aprenderá a ouvir pistas nas palavras de seu reclamação principal. Você aprenderá a analisar e decifrar o que lhe pertence e o que decorre da sua história familiar. Ao fazer isso, você começará a quebrar o transe dos traumas do passado e aprenderá a colocar os sentimentos e sintomas associados a eles em seu contexto histórico adequado.

parte II

O Mapa da Linguagem Central

Capítulo 6

A reclamação principal

Quando uma situação interna não se torna consciente, ela acontece externamente como destino.

—Carl Jung, *Aion: Pesquisas sobre a Fenomenologia do Eu*

T As palavras que usamos para descrever nossas preocupações e lutas podem dizer mais do que imaginamos. No entanto, poucos de nós pensamos em olhar para lá. Neste capítulo, você começará a construir seu mapa de linguagem principal. Você aprenderá a seguir suas palavras, pois elas formam um rastro de pistas que podem levá-lo à origem de seus medos. Ao longo deste caminho verbal, a reclamação central será o seu primeiro ponto de parada. Pode ser um baú de riquezas não examinadas. Sua reclamação principal pode até conter as sementes da resolução que você busca. Você só precisa olhar para dentro.

Para ouvir a reclamação central em nossa linguagem cotidiana, procuramos o fio mais profundo de emoção na estrutura das palavras que falamos. Ouvimos as palavras que têm a ressonância emocional mais forte. Às vezes há um medo debilitante que nos mantém cativos. Às vezes há uma qualidade urgente de algo que está sendo pedido ou solicitado. Às vezes há apenas uma grande dor. Sempre que Bob, um engenheiro estrutural de 52 anos, se sente ansioso e sozinho, ele reclama: “Por que todo mundo sempre me abandona? Por que não sou bom o suficiente?”

Às vezes ouvimos palavras ou frases que parecem ter vida própria. Na denúncia de Joanne, ela disse que sua mãe sempre se referia a ela como a “decepção abjeta” da família. Sua principal queixa era que ela e a mãe não eram próximas e que a distância e as palavras duras entre elas haviam sido fonte de grande dor e vazio para ela.

Quando ela retirou as camadas da dor geracional, ela entendeu que era sua avó - e não ela - quem se sentia a “decepção abjeta” da família.

A história foi assim: a avó era uma menina de quinze anos apaixonada com um homem casado na sua pequena aldeia irlandesa. Ela engravidou e o homem se recusou a assumir a responsabilidade. Expulsa de casa, a avó viveu com vergonha pelo resto da vida, limpando casas e criando a única filha como mãe solteira. A avó nunca se casou e nunca superou a sensação de que, ao ter um filho ilegítimo, havia envergonhado a família.

Embora as palavras “abjeta decepção” nunca tenham sido pronunciadas por a avó, eles ressoaram nas três mulheres. A avó viveu estas palavras quando foi banida pela família. Sua filha viveu essas palavras quando sentiu que havia arruinado a vida de sua mãe ao nascer fora do casamento. Duas gerações depois, a neta compartilhou as emoções, sentindo-se uma decepção para a mãe.

As palavras “abjeta decepção” presentes na queixa central da neta, quando exploradas, trouxeram-lhe tranquilidade e compreensão. Ela começou a perceber que a invectiva de sua mãe nunca foi dirigida a ela pessoalmente, embora as palavras tivessem sido dirigidas a ela. Agora, quando as ouviu, as palavras evocaram sentimentos de amor e compaixão pela sua mãe e pela sua avó, e pelo que deve ter sido uma vida difícil para elas na Irlanda.

Ao analisar a queixa principal, não estamos apenas olhando para a nossa linguagem falada, mas também para a nossa linguagem corporal somática ou física. Também prestamos especial atenção aos sintomas e comportamentos que temos e que se destacam como idiossincráticos ou incomuns. No exemplo a seguir, Carson, um bombeiro de 26 anos, expressou seu medo tanto física quanto verbalmente.

Carson tinha vinte e quatro anos quando seu carro bateu lateralmente em uma grade de proteção e quase caiu de um penhasco. Num instante, ele recuperou o controle do veículo e continuou em segurança até seu destino, mas sua sensação de ter qualquer controle sobre sua vida desapareceu. Desde aquele dia, Carson vinha sofrendo ataques de pânico diários. Juntamente com sentimentos de tremores e tonturas, havia uma sensação clara de que, se ele morresse, sua vida não teria sido nada. Especificamente, estas foram as palavras da sua queixa principal: “Se eu morrer, não deixarei nenhum legado. Ninguém vai se lembrar de mim. Eu irei completamente embora como se nunca

existia. Não serei lembrado de uma boa maneira. O que era estranho nos arrependimentos de Carson era que pertenciam a um homem de 26 anos.

A vida de Carson mal havia começado e aqui estava ele, já lamentando uma vida inteira de arrependimento. Algo estava claramente fora de ordem.

Quando examinamos as palavras de uma reclamação central, confiamos nas palavras implicitamente. Nem sempre confiamos no contexto, no entanto. As próprias palavras geralmente são verdadeiras para alguém – não necessariamente para nós. Descobrir quem é esse alguém exige uma espiada por trás da cortina da história de nossa família.

Para Carson, aquele alguém desaparecido era seu pai. Após um divórcio tumultuado de sua mãe, o pai de Carson foi convidado a abrir mão de seus direitos parentais a Carson, que tinha quatro anos na época. Depois de uma longa e malsucedida batalha pelos direitos de custódia, seu pai finalmente cedeu. Carson nunca mais veria seu pai. Sua mãe não apenas falou depreciativamente sobre seu pai, mas Carson também foi adotado pelo novo marido de sua mãe e recebeu o nome do novo homem.

Vejamos novamente a linguagem central da reclamação central de Carson: “Não deixarei nenhum legado. Ninguém vai se lembrar de mim. Eu irei completamente como se nunca tivesse existido. Não serei lembrado de uma boa maneira.

A história de Carson agora ganha uma nova luz. Fundido com a realidade de seu pai de ter perdido seu “legado” vivo – seu filho – Carson encontrou uma maneira secreta de se juntar a seu pai desaparecido. Ele compartilhou os sentimentos da dolorosa experiência de seu pai, temendo que ele também desaparecesse repentinamente e fosse esquecido.

Depois de descobrir a raiz de sua reclamação principal, Carson tomou uma decisão para localizar e retomar contato com seu pai. Seu pai havia se mudado para outro estado e tinha três filhos com uma segunda esposa, mas ele ficou em êxtase ao ouvir Carson. O vazio de perder o primeiro filho, vinte anos antes, permaneceu com ele, “abrindo um buraco”, como descreveu a Carson, em seu coração. Algo tangível, embora profundamente submerso, também permaneceu dentro de Carson. Era seu amor por seu pai.

Como diz o ditado, *a história é escrita pelos vencedores*, escrita por aqueles que restam para contá-la. Não importa quão distorcida ou unilateral seja a história, muitos de nós raramente pensamos em questionar como seria essa história se fosse contada pelo outro lado. No caso de Carson, sua mãe foi a vencedora e seu pai o perdedor, pelo fato de ele não estar lá para criar o filho. Ambos os pais lutaram pela guarda dos filhos, mas por razões desconhecidas, seu pai perdeu.

Carson percebeu que anos de histórias negativas que sua mãe lhe contou sobre seu pai havia encoberto suas primeiras lembranças dele. Nos meses seguintes, Carson e seu pai criaram novas memórias, fazendo vários acampamentos e pescarias nas montanhas que frequentavam quando Carson era pequeno. Durante esse tempo, os ataques de pânico de Carson desapareceram completamente. Pai e filho começaram a forjar juntos um legado novo e substantivo.

Agora, aqui está seu primeiro exercício escrito. Pegue sua caneta e papel ou caderno e vamos começar.

Exercício escrito nº 1: investigando sua reclamação principal

1. Concentre-se no problema que é mais urgente em sua vida neste momento. Isto pode ser um problema com sua saúde, seu trabalho, seu relacionamento – qualquer problema que perturbe sua sensação de segurança, paz, proteção ou bem-estar.
2. Qual é o problema mais profundo que você deseja curar? Talvez seja um problema que parece opressor para você. Talvez seja um sintoma ou um sentimento que você teve durante toda a vida.
3. O que você deseja que mude?
4. Não edite você mesmo.
5. Escreva o que parece importante para você.
6. Escreva conforme for chegando até você. Por exemplo, você pode sentir medo de que algo terrível aconteça com você no futuro. Não importa o que saia; apenas continue escrevendo.
7. Se nada acontecer, responda a esta pergunta: Se o sentimento, sintoma ou condição que você tem nunca desaparecer, o que você temeria que pudesse acontecer com você?
8. Não continue lendo antes de anotar o que é mais urgente preocupação.

Agora veja o que você escreveu. Ao lê-lo, não leia com tanta atenção a ponto de ficar encantado com ele. Não se deixe levar pelas palavras ou sentimentos. Digitalize-o levemente, sem sentir as emoções. Você está procurando palavras ou frases que se destaquem como incomuns ou peculiares. Por exemplo, que palavras ou frases você sempre diz, ou talvez nunca tenha dito antes deste exercício de escrita? Que linguagem parece saltar para você? Que linguagem clama para ser notada?

Agora leia novamente. Mas desta vez, leia em voz alta para você mesmo. Tente ouvir com um novo ouvido que ouve sem sentir emoções. Eu chamo esse tipo de audição de “ouvir com nosso meta-ouvido” ou “ouvir com nosso terceiro ouvido”. O que

palavras ou frases têm uma qualidade urgente? Que palavras têm uma forte ressonância emocional ou um sentimento dramático? Que palavras têm um sentimento de estranheza ou peculiaridade? Que palavras podem não se encaixar inteiramente no contexto da sua experiência de vida?

Veja se você consegue ouvir o que escreveu como se estivesse ouvindo para outra pessoa. Talvez as palavras pertençam de fato a outra pessoa e você apenas tenha dado voz a elas. Talvez as palavras pertençam a alguém da sua família que ficou traumatizado e não conseguia pronunciá-las em voz alta. Talvez através de suas reclamações você esteja contando a história dessa pessoa, da mesma forma que Carson compartilhou a angústia de seu pai.

Ouçá o mais profundamente que puder para ver se algo na escrita o prende. Em Nesse tipo de escuta, você está *ouvindo abaixo do enredo* para ver o que é essencial aparecer. Se você se perder nos elementos emocionais da história, poderá perder a queixa principal.

Veja como Bert Hellinger descreve esse tipo de escuta:

Descreverei o que está acontecendo quando estou trabalhando com alguém. Ele terá me contado algo sobre si mesmo e eu terei ouvido apenas parcialmente. Não quero ouvir exatamente o que ele está dizendo ou saber exatamente o que ele está dizendo.

Portanto, não escuto com tanta atenção que precise me concentrar, mas apenas o suficiente para poder, ao mesmo tempo, manter meus olhos no quadro geral. Então, de repente, ele diz uma palavra e isso me alerta. . . . De repente, por baixo de tudo o que ele me disse, há uma palavra que fala comigo. Esta palavra tem energia. E sem saber exatamente o que vou fazer, sei que este é o lugar onde posso fazer alguma coisa.

Se eu permitir que esta palavra tenha efeito sobre mim, terei uma noção das pessoas que são necessárias para a [resolução].¹

Sandy: “Vou morrer”

Agora, acompanhe enquanto dissecamos a queixa principal de uma mulher que chamarei de Sandy. Sandy também foi, como Gretchen, uma criança com uma história enraizada na

Holocausto. Como filha de um sobrevivente do Holocausto, Sandy queria ajuda para compreender o seu medo avassalador da morte, e por isso explorámos alguma da sua linguagem principal.

Ela descreveu seu medo como “não a morte em si, mas saber que vou morrer e não posso fazer nada para impedir isso. Está totalmente fora do meu controle.”

Sandy também queria ajuda com seu medo debilitante de espaços fechados, que a impedia de voar em aviões e andar de elevador. Sempre que a porta de um elevador se fechava, ou o avião se enchia de gente, sempre que havia “uma massa de gente entre mim e a saída”, um pânico profundo se instalava. não consigo respirar. Eu não posso sair. Vou morrer.”

Sandy tinha dezenove anos quando a claustrofobia e a sensação de não conseguir respirar começaram. Seu pai também tinha dezenove anos quando seus pais e sua irmã mais nova foram asfixiados na câmara de gás de Auschwitz.

Os sintomas de Sandy pioraram depois que seu pai faleceu, há dez anos.

Embora uma ligação parecesse óbvia para mim – já que trabalhei com muitos descendentes de vítimas e sobreviventes do Holocausto – Sandy nunca fez a ligação. Ela carregava o terror em pânico de seus avós e tia. Talvez ela até carregasse a culpa do pai por ter sido o único membro da família a sobreviver.

Veja novamente a linguagem central de Sandy: *“Saber que vou morrer e não posso fazer nada para impedir isso. Está totalmente fora do meu controle.”*

Claramente, seus avós e sua tia se sentiriam assim morando no campo de extermínio ou enquanto eram conduzidos à câmara de gás.

Uma vez dentro da câmara de gás, qualquer um deles poderia ter experimentado *“uma massa de pessoas entre mim e a saída.”* Então, é claro, um pânico insondável teria se instalado. A linguagem central de Sandy revelou o resultado trágico: *“Não consigo respirar. Eu não posso sair. Vou morrer.”* A conexão agora era óbvia para Sandy. O pânico de seus ancestrais vinha se expressando dentro dela. Embora soubesse dos trágicos acontecimentos em sua família, nunca havia feito a ligação de que poderia ser portadora de um sofrimento que não lhe pertencia. Agora estava claro.

Em nossa sessão juntos, pedi a Sandy que visualizasse sua tia e seus avós parados na sua frente. Pedi a ela para conversar com eles. Seguindo minha inspiração, Sandy disse-lhes: “Fiquei apavorada assim como vocês. E posso ver que esse terror nem sequer me pertence. Sei que isso não ajuda você quando eu o carrego e certamente não está me ajudando. EU

sei que não é isso que você quer para mim. E eu sei que é um fardo para você me ver ansioso assim. Em vez disso, deixarei esses sentimentos de ansiedade com você, vovó, e com você, vovô, e com você, tia Sarah. Lágrimas se acumularam nos cantos de seus olhos enquanto ela imaginava os três sorrindo e abençoando-a para ser feliz. Sandy imaginou seu corpo se enchendo de amor que eles lhe enviavam. Finalmente capaz de identificar a origem de sua claustrofobia e medo da morte, Sandy sentiu o peso de seus medos se dissipar.

Lorena: “Vou enlouquecer”

Muitos de nós temos medo de que algo horrível aconteça conosco no futuro.

Este medo é muitas vezes revelado na nossa queixa principal.

Lorena tinha dezenove anos e sofria de ansiedade e pânico ataques em situações sociais. Ela descreveu a sensação de estar “presa” e de não poder “sair” sempre que estava com amigos. Ela notou a ansiedade pela primeira vez há três anos, mais ou menos na mesma época em que lutava contra uma infecção persistente na bexiga. Ela se lembra de ir de médico em médico; nenhum dos medicamentos prescritos parecia ajudar com os sintomas.

Lorena descreveu a parte mais terrível de ter uma infecção na bexiga. Seu maior medo era que nada nem ninguém pudesse ajudá-la e que a infecção nunca desaparecesse. A infecção da bexiga finalmente desapareceu, mas sua ansiedade continuou a aumentar.

Veja como nossa conversa se desenrolou:

MARK: E se a infecção na bexiga nunca desaparecesse?

LORENA: Eu sentiria dor. Eu ficaria deprimido. Eu sempre iria aos médicos. Eu ficaria restrito. Eu não ficaria feliz. Eu não teria sucesso. Eu ficaria ansioso o tempo todo. Eu seria um perdedor.

Quando você ouve a linguagem central de Lorena, alguma palavra salta à sua mente? Que tal as palavras “restrito” ou “perdedor”? Observe como essas palavras querem nos levar em uma nova direção além da infecção da bexiga. Por um momento,

vamos suspender quaisquer ideias que possamos ter sobre Lorena e sua infecção na bexiga e deixar que a energia das palavras de Lorena nos conduza.

Lorena estava se aproximando de sua linguagem central, mas ainda não havia chegado lá. Para ajudá-la a ir mais fundo, pedi-lhe que descrevesse a pior coisa que poderia acontecer a outra pessoa. Quando chegamos a um impasse ao tentar articular nosso pior medo, muitas vezes é útil dar alguns passos para trás e imaginar a pior coisa que pode acontecer a alguém que não seja nós mesmos. Observe o que surgiu para Lorena.

MARK: Qual é a pior coisa que poderia acontecer a alguém — a outra pessoa, não a você?

LORENA: Eles não teriam sucesso. Eles não ficariam felizes. Eles não seriam capazes de fazer as coisas que desejam. Eles ficariam loucos. Eles se tornariam como um eremita. Eles acabariam em uma instituição mental e eventualmente cometeriam suicídio.

Que tal o suco nessas palavras? “Enlouquecer”, “acabar em estado mental instituição”, “cometer suicídio”.

Agora vamos juntar tudo e ver o que descobrimos. Nós temos um “perdedor” que é “restrito”, que fica “louco” e “acaba em uma instituição mental”, onde “eventualmente comete suicídio”. Talvez você esteja se perguntando de onde vem toda essa informação. Vamos descobrir.

Enquanto desvendava as camadas por trás de sua queixa central, Lorena descobriu seu medo mais profundo e acertou em cheio em sua frase central. Você aprenderá mais sobre a frase central no capítulo 8.

Frases Centrais de Lorena: “Serei uma perdedora. Vou enlouquecer e acabar em uma instituição para doentes mentais e eventualmente cometer suicídio.”

Ao seguir seu mapa linguístico central, Lorena também descobriu um trauma crucial em sua história familiar.

Vamos abrir o álbum de família de Lorena e deixar que as palavras do seu pior medo nos conduzam. As palavras do pior medo podem ser transformadas numa questão de história familiar que nos leva à próxima paragem no nosso mapa linguístico central. Eu chamo esse tipo de pergunta de *questão-ponte*.

Pergunta intermediária de Lorena: “Havia alguém na sua família que foi visto como um perdedor que acabou em uma instituição mental e cometeu suicídio?”

Alvo! O avô de Lorena, pai de sua mãe, foi desrespeitado e visto como o perdedor da família. Ele entrava e saía de instituições psiquiátricas. Ele acabou cometendo suicídio enquanto estava institucionalizado. Na geração seguinte, a tia de Lorena, irmã mais velha de sua mãe, também foi rejeitada pela família como “a louca perdedora”. Ela também entrou e saiu de instituições psiquiátricas. A família, constrangida com o comportamento da tia, raramente falava dela. Sem admitir, eles esperavam que ela cometesse suicídio como seu pai.

Quando os membros da família levam vidas infelizes ou sofrem um destino extremamente difícil, muitas vezes é mais fácil rejeitá-los do que sentir a dor de amá-los. A raiva costuma ser uma emoção mais fácil de sentir do que a tristeza. Parece que este foi o caso no que diz respeito à forma como a família tratou esta irmã com raiva. Era mais fácil rejeitá-la do que amá-la.

Como aprendemos no capítulo 3, o destino dos membros da família que são rejeitados são frequentemente repetidos. Esse foi o caso do avô “perdedor” rejeitado e, na geração seguinte, da tia “perdedora” rejeitada. Agora Lorena estava na fila para torná-lo uma trifeta “perdedora” e estender a dor para uma terceira geração.

Um suicídio em uma família pode ser extremamente difícil de sofrer. Os familiares muitas vezes ficam zangados com a pessoa que tirou a vida por ter partido de forma tão trágica. Além do mais, as consequências do suicídio – vergonha, constrangimento, imagens horríveis, assuntos não resolvidos, dívidas financeiras, incerteza religiosa – são deixadas para a família lidar.

O destino de Lorena estava iminente, mas ainda não estava definido. Depois que ela entendeu que os medos que carregava não se originavam nela, ela foi capaz de deixá-los com seus legítimos donos. Pedi-lhe que visualizasse o avô e a tia parados à sua frente. Lorena expressou espontaneamente sentimentos genuínos de amor por ambos. Ela imaginou que eles estavam apoiando-a para que ela ficasse bem e que ela poderia simplesmente respirar a ansiedade para fora de seu corpo e enviá-la de volta para eles. Ela respirou por vários minutos, relatando que seu corpo se sentia mais leve e em paz. Ela pediu bênçãos a ambos para que ela pudesse viver uma vida feliz, mesmo que eles não tivessem vidas felizes. Ela percebeu que não adiantava nada carregar a ansiedade deles e que isso só trazia mais dor à família. Ela prometeu a ambos que não iria mais carregá-lo e imaginou uma futura situação de ansiedade em que poderia devolver-lhes qualquer ansiedade residual. Após uma sessão, Lorena se livrou do pânico que a consumia.

Quando me perguntam como a pesquisa emergente sobre neuroplasticidade se relaciona com a minha própria experiência clínica, muitas vezes penso em Lorena. Sua capacidade de passar de um estado predominantemente ansioso para um estado mais pacífico e equilibrado foi uma ilustração vívida da maneira elegante como a história familiar pessoal e a consciência atual podem se unir. Depois que as conexões principais são feitas e praticamos o foco em nossas imagens e experiências de cura, estabelecemos as bases para novos caminhos neurais. A cura pode então ser surpreendentemente eficiente.

Linguagem Central como uma Bússola

Às vezes, a linguagem central da nossa queixa central é tão convincente que nos obriga a escavar os cemitérios da família em busca de respostas. No entanto, muitas vezes a história familiar que procuramos não está prontamente disponível. Mascarada de vergonha, afastada pela dor ou protegida sob a forma de segredo de família, é pouco provável que esta informação seja comentada à mesa de jantar. Às vezes conhecemos a história traumática por trás do nosso problema. Simplesmente nem sempre estabelecemos a ligação com nossas experiências atuais.

A linguagem central da nossa queixa central pode guiar-nos como uma bússola através de gerações de angústia familiar inexplicável. Lá, um evento traumático pode estar esperando para ser lembrado e explorado, para que possa finalmente ser resolvido. descansar.

A seguir está uma lista de perguntas que podem ajudá-lo a descobrir alguns dos linguagem principal da sua reclamação principal. Responda cada pergunta com o máximo de detalhes possível. Mantenha a mente aberta. Não edite suas respostas. As respostas a essas perguntas podem iluminar uma conexão entre um problema atual e um trauma na história da sua família.

Exercício escrito nº 2: dez perguntas que geram a linguagem central

1. O que estava acontecendo em sua vida quando seu sintoma ou problema apareceu pela primeira vez?
2. O que estava acontecendo antes de começar?
3. Que idade você tinha quando o sintoma ou problema apareceu pela primeira vez?
4. Aconteceu algo traumático com alguém da sua família em algum momento?
idade semelhante?

5. O que exatamente acontece no problema?
6. Qual é a sensação nos piores momentos?
7. O que acontece logo antes de você se sentir assim ou ter o sintoma?
8. O que o torna melhor ou pior?
9. O que o problema ou sintoma impede você de fazer?
O que isso te obriga a fazer?
10. Se o sentimento ou sintoma nunca desaparecesse, qual seria o
pior coisa que poderia acontecer com você?

Agora leia o que você escreveu. Aqui estão alguns temas que observei que repetir nas famílias. Você reconhece algum dos seguintes temas em sua família?

- **Linguagem que se repete:**

Existe alguma linguagem que parece não se encaixar no contexto da sua experiência de vida? Se sim, esse idioma poderia pertencer a alguém da sua família?

- **Idades que se repetem:**

Existe uma ligação entre a idade que você tinha quando o seu sintoma ou problema apareceu pela primeira vez e a idade de um membro da família quando ele lutou ou sofreu? Se, por exemplo, você teve um dos pais que morreu jovem, você poderá desenvolver um problema ou sintoma que limite de alguma forma a sua vida quando atingir a mesma idade do seu pai falecido. Inconscientemente, pode ser difícil para você ser feliz ou viver plenamente além da idade em que ela morreu. Seu problema ou sintoma pode ocorrer até mesmo quando seu filho atinge a mesma idade que você tinha quando seu pai morreu.

- **Emoções, comportamentos e sintomas que se repetem:**

Pense bem. O que desencadeou o seu problema ou sintoma? O que estava acontecendo em segundo plano? Alguém te abandonou? Você se sentiu desprezado, rejeitado ou abandonado? Aconteceu alguma coisa que fez você sentir vontade de desistir ou desistir? O seu problema ou sintoma imita ou recria uma determinada experiência ou situação da sua primeira infância? É de alguma forma semelhante a um evento na história de sua família? Parece algo que aconteceu com sua mãe, pai, avô ou avô?

As respostas a estas perguntas podem revelar pistas significativas para descobrir uma ligação familiar.

Reclamações e sintomas como pistas para resolução

Que qualidade específica ou mensagem essencial a queixa ou sintoma está tentando expressar? Quando vista fora da caixa, sua queixa ou sintoma pode ser uma expressão criativa que leva você a completar algo, curar algo, integrar algo ou separar-se de algo – talvez um sentimento que você assumiu e que nunca lhe pertenceu no início. lugar.

Talvez o seu sintoma ou problema o esteja forçando a dar um passo que você não deu dado, um passo que você não pode mais ignorar. Talvez você esteja sendo solicitado a completar uma etapa do seu desenvolvimento que foi interrompida quando você era pequeno. Talvez o seu sintoma ou problema recrie um estado de desamparo que funciona para aproximá-lo de seus pais. Ou, inversamente, talvez o seu sintoma ou problema force o crescimento e a independência deles.

Talvez esteja sendo mostrado que você precisa terminar uma tarefa ou seguir um caminho que abandonou. Talvez você tenha ignorado uma parte jovem ou fragmentada de si mesmo que se expressa em sintomas. Talvez você tenha negligenciado um limite pessoal que não pode mais permanecer esquecido.

Nossos sintomas e queixas também podem nos levar a consertar um relacionamento rompido ou ajudar-nos a curar um trauma pessoal, forçando-nos a confrontar sentimentos que há muito reprimimos. Não só nos podem dar uma visão sobre um trauma familiar que nunca foi totalmente resolvido, como também nos podem dar uma visão sobre uma culpa pessoal que carregamos, talvez até iluminando o caminho para a reconciliação.

Nossas queixas, sintomas e problemas podem funcionar como sinais que nos apontam na direção de algo que ainda não foi resolvido. Eles podem ajudar a trazer à luz algo que não podemos ver ou nos conectar com algo ou alguém que nós ou nossa família rejeitamos. Quando paramos e os exploramos, o que não está resolvido pode vir à tona, acrescentando uma nova dimensão ao nosso processo de cura. Podemos emergir sentindo-nos mais inteiros e completos.

Capítulo 7

Descritores principais

*. . . palavras, como a Natureza, meio
revelam E meio escondem a Alma interior.*

—Alfred, Lord Tennyson, “In Memoriam AHH”

T Os sentimentos que temos em relação aos nossos pais são uma porta de entrada para nós mesmos. São também uma porta de entrada para os quatro temas inconscientes apresentados no capítulo 5, ajudando-nos a identificar quais deles estão em ação em nossas vidas. Neste capítulo, você deverá descrever sua mãe e seu pai biológicos. Ao fazer isso, deixe-se ser livre com suas respostas. À medida que você avança nos exercícios a seguir, é provável que descubra mais sobre você mesmo do que sobre seus pais. Se você nunca conheceu seus pais biológicos, prossiga para o próximo capítulo.

Descreva sua mãe

Reserve um momento para descrever sua mãe quando você era criança. Como ela era? Que adjetivos ou frases vêm instantaneamente à mente? Ela estava quente? Amoroso? Frio? Distante? Feliz? Triste? Ela te abraçou muito ou raramente te abraçou? Pegue seu caderno e anote seus primeiros pensamentos, as primeiras palavras que vierem à mente.

Exercício escrito nº 3: descrevendo sua mãe

Minha mãe . . .
também estava: escreva por que você a culpa.
Eu culpo minha mãe por . . .

Escreva tudo. Não faça isso na sua cabeça. É essencial que você anote as palavras conforme elas vierem até você.

Descreva seu pai

Agora faça a mesma coisa com seu pai. Como você o descreveria? Era ele é gentil? Maleável? Severo? Crítico? Ele estava envolvido ou não? Escreva tudo. Resista ao impulso de editar.

Exercício escrito nº 4: descrevendo seu pai

Meu pai . . .
também estava escrevendo por que você o culpa.
Eu culpo meu pai por . . .

Exercício escrito nº 5: descrevendo seu parceiro, amigo próximo ou Chefe

Meu parceiro, amigo próximo ou chefe é . . .
Eu o culpo por . . .

Enquanto você está no fluxo, você pode até querer descrever seu relacionamento romântico parceiro, se você tiver um, ou um amigo próximo, ou até mesmo seu chefe.

Agora vamos dar uma olhada no que acaba de ser revelado em sua escrita. EU chame esses adjetivos e frases espontâneos e “improvisados” *de núcleo descritores*. Esses descritores são uma porta para nossos sentimentos inconscientes. Eles podem revelar sentimentos sobre nossos pais que talvez nem percebamos nós seguramos.

Escrever uma lista improvisada de adjetivos e frases nos dá a oportunidade de contornar a versão refinada e racionalizada pelos adultos da nossa história de infância. Neste escrito, nossas verdadeiras atitudes podem emergir desprovidas dos filtros e censores habituais. Esta lista pode nos colocar em contato com lealdades e alianças inconscientes que compartilhamos com nossos pais. Além do mais, pode revelar como rejeitamos um ou ambos os nossos pais, ou como adotamos os mesmos comportamentos que consideramos negativos neles. Esses descritores não mentem, porque vêm de uma imagem interior que carregamos, uma imagem que formamos há muito tempo, talvez para nos protegermos de nos sentirmos magoados.

Quando éramos pequenos, nossos corpos funcionavam como gravadores que registravam as informações que recebemos e as armazenamos como estados emocionais. Os adjetivos nos levam de volta a esses estados emocionais e às imagens que os acompanham. Os adjetivos são significativos porque destacam imagens antigas que nos impedem de avançar.

Muitos de nós guardamos imagens dolorosas, imagens de nossos pais não nos dando o suficiente, imagens de não conseguirmos o que precisávamos. Se não forem controladas, essas imagens internas podem direcionar o curso de nossas vidas, formando um modelo de como nossas vidas continuarão. Essas imagens também estão incompletas. Falta uma verdade essencial. Que eventos traumáticos se escondem por trás dessas imagens que foram poderosas o suficiente para atrapalhar o fluxo do amor em nossa família?

Agora olhe para as palavras que você escreveu. Você ainda guarda ressentimentos em relação aos seus pais? Existem acusações? Nesse caso, você já deve ter percebido que as próprias queixas que você tem contra seus pais são as mesmas que você sente com seu parceiro ou com um amigo próximo. Frequentemente, nosso descontentamento com nossos pais é projetado em nosso parceiro ou aparece em nossas amizades íntimas. O que não está resolvido com nossos pais não desaparece automaticamente. Serve como um modelo que molda nossos relacionamentos posteriores.

Se tivemos um relacionamento difícil com nossos pais, nossos principais descritores exporão os ressentimentos que ainda nutrimos. Quando estamos ressentidos, isso corrói a nossa paz interior. Aqueles de nós que sentem que não recebemos o suficiente dos nossos pais, especialmente das nossas mães, muitas vezes sentimos que não recebemos o suficiente da vida.

Quando temos um relacionamento próximo com nossos pais, nossos principais descritores revelam o carinho e a compaixão que sentimos por eles. Quando nos sentimos positivos em relação aos nossos pais, tendemos a nos sentir positivos em relação à vida e a confiar que coisas boas continuarão a surgir em nosso caminho.

Às vezes, nossos descritores principais revelam sentimentos contraditórios. Na maioria dos casos, as pessoas têm sentimentos díspares em relação aos pais, mas um tema ou fio essencial da linguagem central muitas vezes se destaca como não resolvido. E é isso que estamos procurando. Para alguns de nós, as ações dos nossos pais ainda são sentidas como ataques ou rejeições pessoais.

Veja como essas duas irmãs, cada uma com experiências de infância diferentes, descrevem sua mãe:

PRIMEIRA IRMÃ: “Solitária, triste, frustrada, rígida, violenta; ela teve um mau temperamento.”

SEGUNDA IRMÃ: “Cruel, vingativa e emocionalmente abusiva”.

Nas palavras da primeira irmã, a descrição da mãe é meramente afirmada como uma verdade. Na descrição da segunda irmã, sua dor não foi resolvida e ainda é carregada na forma de culpas e julgamentos em relação à mãe. Para esta irmã, as ações da mãe são sentidas como intencionalmente dirigidas a ela. Ela se sente isolada, enquanto a primeira irmã relata fatos. Uma mãe pode ser violenta e ter mau humor, e ainda assim podemos estar em paz com ela. A segunda irmã, que vê a mãe como intencionalmente cruel, claramente não está em paz com a mãe.

Só podemos imaginar como as duas irmãs vivenciaram a vida de maneira diferente. Embora compartilhassem a mesma mãe, cada irmã carregava dentro de si uma versão pessoal dessa mãe. A segunda irmã sentiu a sua vida como cruel e abusiva. Ela se sentia emocionalmente esgotada e sem apoio e ficava sozinha a maior parte do tempo.

Às vezes somos capazes de sentir amor por um dos pais e não pelo outro. Kim, que preferia o pai à mãe, queixava-se de que a mãe era “infantil, como uma menina. Eu nunca poderia contar com ela para nada.” Em contraste, seus principais descritores sobre seu pai eram brilhantes: “Papai era maravilhoso. Fizemos tudo juntos. Eu sempre poderia ir até ele em busca de conforto e cuidado. Ele deveria ter deixado minha mãe há muito tempo. Ele nunca recebeu dela o amor que precisava.”

Sob a superfície do ressentimento de Kim em relação à mãe surgiu um mar de mágoa. Some-se a isso o sentimento de traição ao desejar que a mãe fosse abandonada pelo pai. O vazio e a desconexão de Kim permearam sua linguagem central.

Quando colocamos um pai contra o outro, vamos contra a fonte de nossa própria existência e, inconscientemente, criamos uma brecha dentro de nós mesmos. Esquecemos que metade de nós vem da mãe e metade do pai.

O ressentimento de Kim serviu apenas para alimentar sua auto-aversão e inquietação interior. Era uma prisão da qual sua única saída era a autoconsciência.

Muitos de nós ficamos obcecados por algo que acreditamos que nossos pais nos fizeram e que estragou as nossas vidas. Permitimos que essas lembranças, sejam precisas ou distorcidas, se sobrepujassem às coisas boas que nossos pais nos deram. Os pais, ao serem pais, inadvertidamente causam dor aos filhos. É inevitável. O problema não é o que nossos pais nos fizeram; o problema é como ainda estamos nos agarrando a isso.

Geralmente, quando nossos pais nos causaram danos, não foi intencional. Todos nós sentimos que há coisas que não recebemos de nossos pais. Mas estar em paz com nossos pais significa que estamos em paz com o que recebemos e com o que não recebemos. Quando mantemos o que foi dado sob essa luz, podemos ganhar força de nossos pais, que, mesmo que nem sempre pudessem demonstrá-lo, queriam apenas o melhor para nós.

Descritores básicos comuns de uma ruptura inicial no vínculo

No entanto, muitos de nós vivenciamos uma separação precoce ou uma ruptura no vínculo com nossa mãe e lutamos para encontrar a paz, aquela sensação de chão sólido sob nossos pés. A seguir estão alguns descritores básicos comuns de pessoas que experimentaram uma desconexão precoce de suas mães.

- “Mamãe estava fria e distante. Ela nunca me segurou. Eu não confiava nela de jeito nenhum.”
- “Minha mãe estava ocupada demais para mim. Ela nunca teve tempo para mim.”
- “Minha mãe e eu somos muito próximos. Ela é como minha irmã mais nova de quem eu cuido.”
- “Eu nunca quero ser um fardo para minha mãe.”

- “Minha mãe estava distante, emocionalmente indisponível e crítica.”
- “Ela sempre me afastava. Ela realmente não se importa comigo.
- “Nós realmente não temos um relacionamento.”
- “Eu me senti muito mais próxima da minha avó. Foi ela quem me criou.”
- “Minha mãe é completamente egocêntrica. É tudo sobre ela. Ela nunca me mostrou nenhum amor.
- “Ela pode ser muito calculista e manipuladora. Eu não me sentia seguro com ela.”
- “Eu estava com medo dela. Eu nunca sabia o que iria acontecer a seguir.”
- “Eu não sou próximo dela. Ela não é maternal – não é como uma mãe.”
- “Eu nunca quis filhos. Nunca tive esse sentimento maternal dentro de mim.”

Você consegue ouvir a dor nesses descritores principais? No capítulo 11, iremos explorar em detalhes a linguagem central da separação e como reconstruir nosso relacionamento com nossas mães.

É importante observar que nem todo mundo que passou por uma ruptura no vínculo inicial ficará ressentido com a mãe. Frequentemente, a mãe é profundamente amada e confiável. Às vezes, após esse intervalo, a criança, sem saber, deixa de receber o cuidado da mãe e, em vez disso, tenta cuidar da mãe como forma de criar um vínculo com ela.

Às vezes, a ruptura ocorreu tão cedo na vida que não há memória da experiência. No entanto, as memórias corporais da separação podem ser desencadeadas quando o vínculo ou o distanciamento são vivenciados nos relacionamentos. Sem nunca compreender porquê, podemos sentir-nos dominados por sentimentos de terror, dissociação, entorpecimento, desconexão, derrota e aniquilação.

A carga emocional nos descritores principais

A carga emocional contida nos seus principais descritores pode funcionar como um barômetro para avaliar a cura que ainda precisa ocorrer. Geralmente, quanto mais forte a carga negativa, mais clara será a direção da cura. Você está procurando palavras que contenham uma carga emocional significativa.

Sinta a carga emocional nestas palavras ditas por um jovem de vinte e sete anos. homem de um ano descrevendo seu pai alcoólatra:

“Meu pai é um bêbado. Ele é totalmente inútil. Ele é um idiota, um completo perdedor. Ele nunca esteve lá para minha mãe ou para nós, crianças. Ele era abusivo e violento com ela. Não tenho absolutamente nenhum respeito por ele.”

Por baixo de palavras como “bêbado” e “inútil”, por baixo de “idiota” e “perdedor”, você pode sentir a dor do filho. A raiva e o entorpecimento do menino são apenas as camadas superiores. A raiva e o entorpecimento são muito mais fáceis de sentir do que a tristeza e a dor. No fundo, o filho provavelmente se sente arrasado sempre que vê o pai bebendo.

Você também pode sentir os sentimentos da mãe em relação ao pai nas seguintes palavras: “Ele nunca esteve presente para minha mãe ou para nós, crianças”. As palavras “inútil” e “nunca está disponível para nós” foram provavelmente palavras de sua mãe. O fato de ela ter se fechado com o marido tornou quase impossível para o filho se abrir com ele. O filho parece ser leal à mãe superficialmente, mas, na realidade, ele realmente compartilhava a situação do pai. Ele bebia como o pai e se enfurecia com a namorada até que ela o expulsou, assim como a mãe expulsou o pai. Dessa forma, o filho teceu involuntariamente um fio subterrâneo que o ligava ao pai. Ele se certificou de que não teria mais na vida do que seu pai tinha. Até que o relacionamento entre eles se curasse, ele repetiu o sofrimento do pai. Com o pai de volta à vida, ele estava mais livre para fazer escolhas mais saudáveis.

Quando um dos pais é rejeitado ou desrespeitado, um dos filhos muitas vezes representa esse pai, compartilhando os comportamentos rejeitados. Dessa forma, a criança se iguala aos pais, sofrendo de maneira semelhante. É como se a criança dissesse: “Eu também vou passar por isso, para que você não tenha que passar por isso sozinho”. Leal desta forma, a criança continua o sofrimento na próxima geração. Muitas vezes não para por aí.

É essencial que façamos as pazes com nossos pais. Fazer isso não só traz-nos paz interior, mas também permite que a harmonia se espalhe pelas gerações seguintes. Ao suavizarmos a atitude dos nossos pais e abandonarmos a história que nos atrapalha, é mais provável que interrompamos a repetição sem sentido do sofrimento geracional. Embora à primeira vista isso possa parecer

desafiador (ou mesmo impossível), testemunhei repetidas vezes as recompensas inesperadas de curar a nossa ligação com os nossos pais, incluindo a experiência de resultados positivos na nossa saúde, relacionamentos e produtividade.

Mudando a imagem interior de seus pais

1. Leia novamente seus descritores principais. Desta vez, leia-os em voz alta.
2. Ouça com novos ouvidos. Você ouve algo novo?
3. As palavras carregadas de emoção indicam que você ainda tem sentimentos não resolvidos em relação aos seus pais?
4. Sinta seu corpo ao ler os descritores. Seu corpo fica tenso ou relaxar? E sua respiração? Está fluindo ou preso?
5. Observe se há algo dentro de você que deseja mudar.

Seus descritores principais são um passo valioso na reconstrução do relacionamento com seus pais. Não faz diferença se seus pais estão vivos ou já faleceram; depois de decifrar seus descritores principais, os sentimentos, atitudes e julgamentos negativos que você tem em relação a seus pais podem finalmente mudar. Lembre-se: quanto maior a carga emocional em suas palavras, mais profunda será sua dor. Muitas vezes há tristeza hibernando sob suas palavras iradas. A tristeza não vai te matar. A raiva realmente pode.

A imagem que você tem dos seus pais pode afetar a qualidade de vida que você ao vivo. A boa notícia é que esta imagem interior, uma vez revelada, pode mudar. Você não pode mudar seus pais, mas pode mudar a maneira como os mantém dentro de você.

Capítulo 8

A frase central

A própria caverna em que você tem medo de entrar acaba sendo a fonte daquilo que você procura.

—Joseph Campbell, *Reflexões sobre a arte de viver*

EU Se você luta contra o medo ou a fobia, ataques de pânico ou pensamentos obsessivos, sabe muito bem como é ser mantido em cativeiro na prisão da sua vida interior. As dificuldades que você passa dentro de si mesmo – a preocupação constante, as emoções avassaladoras, as sensações corporais enervantes – podem parecer uma sentença de prisão perpétua, mas nenhum julgamento ou condenação jamais ocorreu. O medo e a ansiedade encolhem o seu mundo e esgotam a sua vitalidade, restringindo o dia que tem pela frente e limitando a vida que tem pela frente. Pode ser cansativo viver assim.

Encontrar uma saída é mais simples do que você pensa. Você só precisa “cumprir pena” com um tipo diferente de “sentença de prisão perpétua” – a sentença que seu pior medo cria. Esta frase provavelmente está com você desde que você era criança. Quer seja dita em voz alta ou silenciosamente, esta frase aprofunda o seu desespero. No entanto, ao mesmo tempo, pode levá-lo para além dos portões da prisão, para um novo mundo de compreensão e resolução. Esta frase é chamada de *frase central*. Se o mapa da linguagem central é uma ferramenta para localizar tesouros enterrados, a frase central é o diamante que você encontra quando chega lá.

Encontrando sua frase central

Antes de prosseguirmos, responda a esta pergunta e escreva sua resposta:
Qual é o seu pior medo, a pior coisa que poderia acontecer com você? Isso é provavelmente um medo ou sentimento que você teve durante toda a vida. Você pode até sentir como se você tivesse nascido com isso. Aqui está a pergunta novamente, feita em um maneira um pouco diferente: se sua vida desmoronasse, se as coisas dessem certo terrivelmente errado, qual é o seu pior medo? Qual é a pior coisa que poderia Aconteceu com você? Escreva sua resposta.

Exercício escrito nº 6: Identificando sua frase central

Meu pior medo, a pior coisa que poderia acontecer comigo, é . . .

O que você acabou de escrever é sua frase central. Não leia mais até você escreveu isso.

Talvez sua frase central comece com a palavra “eu”:

“Eu perderia tudo.”

Talvez comece com a palavra “Eles”:

“Eles me destruiriam.”

Talvez sua frase central comece com a palavra “Meu”:

“Meus filhos/família/esposa/marido me abandonariam.”

Uma frase central também pode começar com várias outras palavras.

Agora vamos nos aprofundar e responder à mesma pergunta novamente. Desta vez, não edite. Continue escrevendo até chegar o mais longe que puder. A resposta responder a esta questão inicia um processo de autodescoberta que continuará a aprofundar nas páginas que se seguem.

Exercício escrito nº 7: Ajustando sua frase central

A pior coisa que poderia acontecer comigo é. . . .

“Eu” “Eles. . .”

“Eu pudesse . . .”

“Meus filhos/família/cônjuge poderiam. . .”

Agora veja o que você escreveu. Se você acha que alcançou o no fundo, pergunte-se mais uma pergunta: E se isso acontecesse, o que aconteceria?

Qual seria a pior parte disso?

Por exemplo, se você escreveu a frase “Eu poderia morrer”, vá um pouco mais longe.

E se isso acontecesse, qual seria a pior parte disso?

“Minha família estaria sem mim.”

Desça mais um nível. E qual seria a pior parte disso?

“Eles vão me esquecer.”

Você consegue sentir como a frase “Eles vão me esquecer” tem um pouco mais de força? do que as duas frases anteriores?

Reserve outro momento para restringir e aprofundar o emocional ressonância de sua frase central.

Exercício escrito nº 8: Aprofundando sua frase central

Meu pior medo absoluto é . . .

Agora vamos examinar novamente as palavras que você escreveu. Sua frase central provavelmente contém três, quatro, talvez cinco ou seis palavras. Como mencionamos anteriormente, é frequentemente uma frase “eu” ou “eles”, mas também pode começar com outras palavras. Frequentemente, é uma frase declarada no presente ou no futuro, como se estivesse acontecendo agora ou prestes a acontecer. As palavras parecem vivas dentro de você. Eles ressoam em seu corpo quando falados em voz alta. Quando a frase central acerta o alvo, ela atinge mais como um “ping” no cristal do que um “baque” na madeira. As frases principais soam assim:

"Eu estou sozinho."

"Eles me rejeitam."

"Eles me abandonam."

"Eu os decepcionei."

"Vou perder tudo."

"Eu vou desmoronar."

"É tudo culpa minha."

"Eles me abandonam."

"Eles me traem."

"Eles me humilham."

"Eu vou ficar louco."

"Vou machucar meu filho."

“Vou perder minha família.”

“Vou perder o controle.”

“Eu farei algo terrível.”

“Vou machucar alguém.”

“Eu não merecerei viver.”

“Eu serei odiado.”

“Eu vou me matar.”

“Eles vão me trancar.”

“Eles vão me prender.”

“Isso nunca vai acabar.”

Ajustando sua frase central

Há mais um passo. Se você escreveu uma frase como “Estou sozinho”, mova o dial em ambas as direções para garantir que a frase principal toque na frequência mais alta possível.

Por exemplo, a sua frase é “Estou sozinho” ou é mais como “Eles me abandonam”? É isso “Eles me abandonam” ou é mais como “Eles me rejeitam” ou “Eles me abandonam”?

Da mesma forma que o seu oftalmologista verifica e verifica novamente a sua visão para a prescrição, você verifica se as palavras estão alinhadas exatamente com o sentimento dentro de você. Continue testando. A sua frase central é mais parecida com “Eles me abandonaram” ou mais como “Estou abandonado”? Seu corpo saberá quais palavras são melhores pela vibração criada dentro de você. As palavras da sua frase central criam uma reação física – muitas vezes uma sensação de ansiedade ou desânimo – quando as palavras certas são ditas.

Outros caminhos para encontrar sua frase central

Se você tentou escrever sua frase central e nada lhe ocorreu, responda a esta pergunta:

Qual é a pior coisa que pode acontecer a alguém?

Alguém. Você não. Talvez você se lembre de uma notícia sobre algo terrível que aconteceu com alguém que você não conhecia. Ou talvez algo terrível tenha acontecido com alguém que você conhecia. O que aconteceu com eles? Anotá-la. O que você lembra é importante. Pode até dizer algo sobre você.

Muitas vezes, a tragédia de outra pessoa reflete uma faceta dos nossos piores medos. Das inúmeras imagens dolorosas que nos rodeiam, aquelas que tocam um acorde familiar, ou para

para ser mais exato, um acorde *familiar* tende a ressoar em nós. Chame isso de porta dos fundos para a psique familiar. De todas as coisas terríveis que acontecem às pessoas, aquela que nos parece a mais terrível estará provavelmente ligada a um acontecimento traumático no nosso sistema familiar. Também pode nos lembrar de um trauma que vivenciamos pessoalmente. Quando a tragédia de outra pessoa ressoa em nós, geralmente há algo nessa tragédia que nos pertence em algum nível.

Existe ainda outra maneira de chegar à frase central. Pense em uma cena de um livro, filme ou peça que o afetou profundamente. Qual parte dessa cena mais te afeta? Se, por exemplo, uma história de crianças que estão sozinhas sem a mãe ressoa em você, que parte dessa história desperta mais emoção em você? Será o facto de uma mãe ter abandonado os seus filhos? Ou será o facto de as crianças ficarem sozinhas e não terem quem cuide delas?

Esta história de família pode ressoar em duas pessoas, mas uma pessoa pode estar é mais afetada pela ideia de a mãe abandonar os filhos, e a outra pessoa pode ser mais afetada pela imagem dos filhos que não têm quem cuide deles. Se olharmos para o sistema familiar da primeira pessoa, aquela que não suporta a ideia de uma mãe abandonar os filhos, poderemos encontrar um membro da sua própria família, talvez a mãe ou a avó, talvez até ela própria, que partiu. filhos ou desistiu de um filho. Uma culpa não reconhecida pode ressoar no sistema familiar da primeira pessoa, enquanto a profunda dor de uma criança que foi abandonada pode infundir o sistema familiar da segunda pessoa. Imagens de livros, filmes e peças de teatro que carregam uma carga emocional para nós podem ser como tempestades sacudindo os delicados frutos escondidos nos recessos de nossa árvore genealógica.

Quando uma notícia se torna a história de nossa família

Desde que ela se lembrava, Pam tinha medo de que estranhos invadissem sua casa e a machucassem violentamente. Até recentemente, esse medo pairava em segundo plano como o zumbido de uma máquina distante. Depois leu uma notícia no jornal sobre um jovem somali que foi espancado até à morte por um bando de rapazes na sua cidade. O medo que vibrava baixo agora estava aumentando, desencadeando uma torrente de pânico dentro de seu corpo. Pam sentiu

como se ela estivesse desmoronando e descreveu uma sensação como se estivesse flutuando fora de seu corpo.

“Ele era apenas uma criança”, disse ela. “Ele era inocente. Ele simplesmente aconteceu estar no lugar errado na hora errada. Tiraram-lhe a vida, a sua dignidade. Eles o fizeram sofrer.”

Sem o conhecimento de Pam, ela também estava falando sobre o irmão mais velho de sua mãe, Walter, que morreu quando tinha onze anos. Pam só ouvira a história uma vez, quando era criança. A família raramente falava sobre isso. Embora nunca tenha sido provado, a família suspeitou de crime. Atraído para fora de casa pelas crianças da vizinhança que frequentemente o provocavam, Walter foi encontrado morto no fundo de um poço de mina abandonado. Ele caiu ou foi empurrado e deixado para morrer. Passaram-se dias até que seu corpo fosse recuperado. Os meninos devem ter entrado em pânico e fugido. Walter estava “no lugar errado na hora errada”.

Linguagem central nascida da guerra

Quando os nossos familiares sofreram, morreram ou perpetraram violência numa guerra, podemos herdar um virtual campo minado de trauma. Não estabelecendo conscientemente a ligação de que estamos revivendo experiências traumáticas de décadas atrás, podemos nos tornar herdeiros de medos (de sermos sequestrados, de sermos forçados a sair de casa, de sermos assassinados, etc.) como se os sentimentos nos pertencessem.

Prak, um menino cambojano indisciplinado de oito anos, nunca conheceu seu avô, que foi assassinado pelo Khmer Vermelho. Acusado de ser espião da CIA, seu avô foi espancado com uma foice, uma ferramenta semelhante a um facão usada na agricultura. Prak sofreu repetidos ferimentos na cabeça, e seus pais, Rith e Sita – sobreviventes da primeira geração dos Killing Fields – procuraram ajuda para ele. Educadas e de fala mansa, Rith e Sita pareciam sobrecarregadas, como se estivessem presas ao fardo que as unia. Num inglês deficiente, explicaram que tinham deixado o Camboja quando eram adolescentes, quase uma década depois do fim da carnificina, e se mudaram para Los Angeles, onde deram à luz o seu filho – o seu único filho. Agora com oito anos, Prak sofreu inúmeras concussões. Seu pai, Rith, explicou que Prak corria de cabeça, deliberadamente, ao que parecia, contra paredes ou postes de metal. Prak também “brincava” diariamente com um cabide, batendo-o contra o

chão ou sofá, gritando: “Matem! Matar!” O comportamento do menino ecoou de forma assustadora o assassinato de seu avô paterno. A linguagem central de Prak não apareceu apenas verbalmente nas palavras “Matar, matar!”; expressou-se fisicamente de duas maneiras perturbadoras. Ao bater no cabide, Prak reencenou assustadoramente os golpes mortais desferidos pelo assassino. Ao machucar a própria cabeça, Prak reencenou o ferimento na cabeça sofrido por seu avô.

Em muitas famílias que passaram por acontecimentos trágicos ou dolorosos, o passado tende a permanecer enterrado. Os pais, pensando que é melhor não expor os filhos a dores desnecessárias, muitas vezes mantêm os lábios — a porta para o passado — bem fechados. Quanto menos uma criança sabe, pensam eles, mais protegida e mais isolada ela permanece. Prak não sabia nada sobre os Campos da Morte, nada sobre o assassinato e — o pior de tudo — nada sobre seu avô paterno. Na verdade, disseram-lhe que o segundo marido de sua avó era seu verdadeiro avô.

Infelizmente, permanecer em silêncio sobre o passado pouco contribui para imunizar o próxima geração. O que está oculto à vista e à mente raramente desaparece. Por outro lado, muitas vezes reaparece nos comportamentos e sintomas dos nossos filhos.

Explicar esses conceitos para Rith e Sita não foi fácil. Era como se um véu cultural, uma mortalha de negação, proibisse qualquer discussão sobre o genocídio. “Nós apenas olhamos para frente — não para o passado”, disse Sita. “Temos sorte de ter sobrevivido e de estar na América”, disse Rith. Só quando expliquei como o passado aparentemente ganhou vida no sofrimento de Prak é que Rith e Sita estavam prontos para dar os próximos passos.

“Vá para casa e conte a Prak sobre seu pai”, eu disse a Rith. “Diga a ele como o quanto você o amava e o quanto ainda sente falta dele. Coloque uma foto do seu pai — seu avô verdadeiro — sobre a cama dele e diga a ele que seu pai o protege e abençoa sua cabeça à noite enquanto ele dorme. Dê a ele a imagem de que, com a bênção do seu pai, a cabeça dele não precisa mais ficar machucada.”

A última etapa foi a mais difícil de transmitir. Pareceu-me que Prak havia se identificado não apenas com seu avô, mas também com o assassino que desferiu o golpe assassino. Expliquei a Sita e Rith como aqueles que machucam nossos familiares pertencem ao nosso sistema familiar e que podemos nos identificar com eles quando são eliminados de nossa consciência. Expliquei como os filhos dos perpetradores e das vítimas sofrem de forma semelhante e que devemos manter sentimentos de boa vontade para com todos os envolvidos. Indo um

um passo além, apoia nossos filhos e os filhos deles quando podemos orar igualmente por aqueles que prejudicaram nossos familiares e por aqueles que nossos familiares prejudicaram. Sita e Rith entenderam. Como budistas praticantes, eles disseram que levariam Prak ao pagode – o templo cambojano – e acenderiam incenso para o pai de Rith, bem como para seu assassino, para que os descendentes de ambas as famílias pudessem ser livres. Três semanas depois da visita de Prak ao pagode, e com a foto de seu avô protegendo-o à noite, Prak entregou o cabide para Sita. “Mamãe, não preciso mais brincar com isso.”

Dor Familiar, Silêncio Familiar

Gretchen, que você conheceu anteriormente neste livro, carregava os sentimentos de ansiedade de sua avó, a única sobrevivente de uma família que morreu em Auschwitz. Incapaz de receber plenamente a dádiva de ter sobrevivido ao Holocausto, a avó de Gretchen caminhou pela vida como um fantasma, enquanto os seus filhos e netos pisavam em ovos à sua volta para não a angustiar ainda mais.

Falar sobre sua família morta não era uma conversa que você pudesse ter com ela. Seus olhos ficariam vidrados e a cor de suas bochechas desapareceria. Era melhor deixar suas memórias guardadas. Talvez a avó sentisse um desejo inconsciente de morrer como o resto da família. Duas gerações depois, Gretchen herdaria esses sentimentos e carregaria a imagem de querer ser incinerada como a família de sua avó.

Linguagem Central de Gretchen: “Vou me vaporizar. Meu corpo será incinerado em segundos.”

Assim que ela reconheceu que estava envolvida com a avó de sua avó trauma, Gretchen finalmente teve um contexto para compreender os sentimentos que carregava. Convidei-a a fechar os olhos e visualizar-se sendo embalada pela avó e por todos os membros da família judia que ela nunca conheceu. Ao vivenciar aquela imagem reconfortante, Gretchen relatou sentir-se em paz – uma sensação que ela disse não lhe ser familiar. Ela percebeu que seu desejo de se incinerar estava ligado aos parentes que literalmente haviam sido incinerados. Naquele momento, o impulso de se matar dissipou-se; ela não sentia mais necessidade de morrer.

Embora Gretchen tenha sido identificada com sua avó, ela também pode ter sido identificada com os assassinos que mataram a família de sua avó. Ao se matar, Gretchen estaria reencenando inconscientemente a agressão dos assassinos. Tais identificações com os perpetradores não são incomuns e precisam ser consideradas quando comportamentos violentos são observados em membros da família nas gerações posteriores.

Prisões do Medo

Steve lutava contra ataques de pânico sempre que visitava um lugar novo. Não importava se ele estava entrando em um novo prédio, experimentando um novo restaurante ou viajando para uma nova cidade; Steve se dissociava sempre que se encontrava em um ambiente desconhecido. Ele descreveu sensações de “desmaio”, uma sensação de tontura que o fez “ficar negro por dentro” e a sensação de que “o céu estava se aproximando dele”. Junto com essas sensações estariam o coração acelerado e a transpiração intensa que ele experimentava repetidas vezes. Ele não conseguia pensar em nada em sua infância que pudesse ter criado medos tão extremos. Na tentativa de mantê-lo seguro, sua esposa e filhos permaneceram presos com ele na constância de um território familiar. Não houve férias, nem novos restaurantes, nem surpresas.

A linguagem central de Steve: “Vou desaparecer. Eu serei eliminado.”

Uma análise da história da família de Steve revelou a origem de sua falta de segurança. Setenta e quatro membros de sua família morreram no Holocausto. Foram literalmente retirados do ambiente familiar das suas casas, na aldeia onde viveram toda a sua vida, e transferidos para “um novo lugar” – um campo de concentração – onde foram sistematicamente assassinados.

Ao perceber a conexão que compartilhava com seus familiares, Steve encontrou o contexto para os ataques de pânico que limitavam sua vida. Depois de uma sessão, o medo desapareceu. Abraçando uma nova imagem interior de seus parentes em paz e abençoando-o para ser livre, Steve abriu os portões de arame farpado de sua antiga vida e entrou em uma nova vida cheia de exploração e aventura.

Assim como Steve, Linda tinha ataques de pânico que a impediam de se sentir segura. Ela se manteve trancada em uma prisão de medos. “O mundo não é um lugar seguro”, disse ela. “Você tem que esconder quem você é. Se as pessoas descobrirem muito sobre você, elas podem te machucar.” Desde que ela conseguia se lembrar,

ela teve pesadelos em que era sequestrada por estranhos. Quando criança, ela se lembrava de nunca querer dormir na casa dos amigos. Mesmo na casa dos quarenta, Linda raramente ia a algum lugar. Linda, assim como Steve, vivia em uma prisão cercada por medos aos quais não conseguia se apegar a nenhum acontecimento de sua infância.

Quando perguntei sobre sua história familiar, ela se lembrou de uma história que havia contado quando era menina, ouviu falar da irmã de sua avó, que foi morta no Holocausto. Pesquisando o ocorrido, Linda descobriu que sua tia-avó morava escondida na casa de um vizinho até que alguém de fora descobriu que ela era judia. A irmã foi então “sequestrada por estranhos” – soldados nazistas – e morta a tiros em uma vala.

Linguagem Central de Linda: “O mundo não é um lugar seguro. Você tem que esconder quem você é. As pessoas podem machucar você.

Ao comparar sua própria linguagem central com a tragédia de sua tia-avó, Linda agora tinha um contexto para seus sentimentos de ansiedade. Ela se imaginou tendo uma conversa com sua tia na qual ela se ofereceu para protegê-la e ajudá-la a se sentir segura. Nessa nova imagem, Linda sentiu que poderia deixar os sentimentos de ansiedade para a tia, onde eles se originaram.

Embora muitos de nós não tenhamos familiares que morreram ou participaram no Holocausto – ou no genocídio armênio, nos campos de extermínio do Camboja, na fome ucraniana imposta por Estaline, nos assassinatos em massa na China, no Ruanda, na Nigéria, em El Salvador, na antiga Jugoslávia (a lista continua) –, os resíduos da guerra, violência, homicídio, violação, opressão, exílio, deslocalização forçada e outros traumas semelhantes que os nossos antepassados suportaram podem infundir os muitos medos e ansiedades que acreditamos terem origem em nós. Nossa frase central pode ser o elo que nos permite separar o que passou do que passou. agora.

Escavando a origem de sua frase central

Uma frase central muitas vezes invoca sentimentos e sensações de medo. Apenas falando suas palavras, podemos observar uma forte reação física em nossos corpos.

Muitas pessoas relatam ondas de sensações reverberando dentro delas enquanto a frase é dita. Isso porque uma frase central surge de uma tragédia não resolvida. Se não for a nossa, então a questão é: de quem?

Podemos ser nós que pronunciamos a frase central e carregamos os seus medos, mas o medo original pode resultar de um acontecimento trágico que ocorreu muito antes de nascermos. A pergunta que fazemos é: a quem pertence o medo inicial?

Diga sua frase principal para si mesmo. Sinta sua vibração por dentro. Ouça interiormente. Imagine por um momento que as palavras pertencem a outra pessoa. Você pode até querer escrever sua frase principal novamente para ver as palavras à sua frente. Ouça a sentença de alguém que passou por um grande trauma, ou carregou profunda dor ou culpa, ou morreu de forma violenta ou arrependida, ou viveu uma vida de vazio ou desespero silencioso. Esta frase pode ser a frase de sua mãe ou de seu pai. Pode pertencer à sua avó ou avô, ou mesmo ao seu irmão mais velho ou a um tio ou tia. E agora isso vive em você.

As sentenças centrais são como sentenças itinerantes, muito parecidas com os vendedores viajantes que batem de porta em porta até que alguém os deixe entrar. Mas as portas que elas solicitam são as psiques daqueles que seguem num sistema familiar. E o convite para entrar é sem permissão consciente.

Parecemos partilhar uma obrigação inconsciente de resolver as tragédias de passado de nossas famílias. Numa tentativa inconsciente de curar a dor familiar, você pode compartilhar a dor não resolvida de sua avó em torno da morte da mãe, do marido ou do filho. O sentimento dela de “perdi tudo” pode viver dentro de você como um medo de que você também perca tudo.

Essas frases afetam a maneira como você se conhece. Eles afetam as escolhas que você faz. Eles afetam a forma como sua mente e seu corpo respondem ao mundo ao seu redor. Imagine o efeito de uma frase como “Ele vai me deixar” tocando no fundo da sua consciência quando o homem dos seus sonhos propõe casamento. Ou consideremos o impacto de uma frase como “Vou magoar o meu filho” no complexo estado biológico e emocional de uma jovem futura mãe.

Ouça novamente as palavras da sua frase central. Fale-os em voz alta. Tem certeza de que são suas palavras? Quem em sua família poderia ter tido motivos para sentir o mesmo?

Pense em seus pais e seus avós. Eles vivenciaram um acontecimento tão doloroso que raramente falavam sobre ele? Eles perderam um bebê recém-nascido ou abortaram no final da gravidez? Foram abandonados por um grande amor ou perderam um dos pais ou um irmão quando eram jovens? Eles se sentiram culpados por causar danos a alguém? Eles se culpavam por alguma coisa?

Se nada vier à mente, você pode até olhar para outra geração para seus bisavós, ou para um tio ou tia.

Zach teve que voltar duas gerações para encontrar a paz. Ele teve sorte de estar vivo. Após várias tentativas de suicídio, ele finalmente decidiu abrir a porta para o passado de sua família.

A frase central de Zach estava com ele desde que ele conseguia se lembrar. Desde pequeno ele sentiu que precisava morrer. Ele nasceu nesta vida para morrer, disse ele.

Frase central de Zach: “Eu preciso morrer”.

E então, quando Zach tinha idade suficiente para isso, ele se inscreveu para lutar e morrer no Iraque. Nada poderia ser mais simples. Como soldado de infantaria, ele seria morto a tiros na linha de frente da batalha e morreria, cumprindo assim o propósito de sua vida. Ele treinou diligentemente. Ele seria um herói. Ele correria riscos enormes. Ele morreria com honra por seu país.

Mas o plano de Zach deu errado. Sua unidade não foi implantada. Eles permaneceram nos Estados Unidos. Zach estava incrédulo. Ele imediatamente saiu da base e colocou um segundo plano para morrer em ação. Ele dirigiu pela rodovia em velocidade turbo, certo de que um policial estadual o pararia. Ele planejou tudo cuidadosamente. Ele saltaria do carro e iria pegar a arma do policial. Em um instante, tudo estaria acabado. O policial seria forçado a atirar nele e Zach poderia morrer. Ele correu pela estrada, exatamente como havia planejado. Mais uma vez o destino interveio. Nada aconteceu. Não havia policial estadual. Sem tiro. Não há morte.

Implacável, Zach foi direto para Washington, DC. Seu terceiro plano certamente não poderia falhar. Ele pularia a cerca da Casa Branca e, com uma arma de brinquedo na mão, correria em direção ao gabinete do presidente. Certamente, ele seria baleado por agentes do Serviço Secreto enquanto fugia. Mas, novamente, o destino tinha outros planos para Zach. Quando chegou à Avenida Pensilvânia, a cerca estava tão bem protegida pelos agentes de segurança que ele não conseguia chegar a poucos metros dela.

Zach tinha mais um plano de suicídio em mente. Este nunca se materializou. Ele participaria de um comício político onde o governador discursaria. Zach brandia uma arma de brinquedo e apontava para o governador. Certamente, os agentes de segurança teriam que matá-lo a tiros. Então um pensamento sério lhe ocorreu. No meio da multidão, ele só poderia ser derrubado no chão e passar o resto da vida na prisão. Desesperado, ele procurou ajuda.

No caso de Zach, você consegue ouvir um traço comum em cada um de seus planos de morrer?

Cada tentativa de suicídio, se bem sucedida, teria resultado em seu tiro até à morte por alguém que defende o seu país. No entanto, Zach, em seus vinte e quatro anos de vida, não fez nada que justificasse tal punição. Ele nunca fez mal a ninguém. Ele não carregava nenhuma culpa pessoal. Ele não se culpava pelo sofrimento de ninguém.

Por quem, então, Zach precisava morrer? Para ser mais preciso, quem em seu sistema familiar precisava ser baleado por algo que ele fez?

Para isso, tivemos que voltar à história da família de Zach. Sua frase central iluminou o caminho. Dada a reclamação principal de Zach, havia três possíveis questões intermediárias.

Perguntas intermediárias de Zach

- Quem na sua família cometeu um crime e nunca foi punido por isso?
- Quem sentiu que precisava levar um tiro por algo que fez?
- Quem foi baleado na sua família e a família não pôde sofrer?

Qualquer uma das duas primeiras perguntas teria acertado em cheio. Na casa de Zach Nesse caso, a primeira pergunta despertou a lembrança de uma conversa que ele ouvira quando criança. O avô de Zach, pai de sua mãe, era um alto funcionário do gabinete de Mussolini, responsável por decisões que levaram à morte de muitas pessoas. No final da guerra na Itália, ele conseguiu falsificar documentos falsos, mudar de identidade e fugir para os Estados Unidos. Os que permaneceram em seu gabinete foram presos e mortos a tiros por um pelotão de fuzilamento. O avô de Zach contornou o seu destino. Ele teve sorte – ou assim ele pensou. Sem que ele soubesse, seu destino passaria para o primogênito da família – seu neto.

Como aprendemos no capítulo 3, Bert Hellinger ensina que cada um de nós é o único responsável pelo nosso destino e que cada um de nós sozinho deve arcar com as consequências desse destino. Se evitarmos, rejeitarmos ou contornarmos esse destino, outro membro do nosso sistema poderá tentar pagar o preço – muitas vezes com a sua própria vida.

Zach estava tentando pagar pelos crimes de seu avô. Era uma herança cara, e Zach não tinha consciência de que a estava assumindo. Ele pensou que o desejo de ser morto a tiros se originou em

ele. Ele pensou que tinha nascido defeituoso e as coisas eram assim. Ele nunca pensou que poderia ser afetado tão profundamente pela história de sua família. Ele nunca havia feito o link.

“Você quer dizer que não sou eu quem precisa morrer?” Zach ficou atordoado. “Você quer dizer que eu não preciso morrer?”

Ao evitar a morte pelo pelotão de fuzilamento, o avô de Zach nunca equilibrou as mortes que causou. Duas gerações depois, Zach tentaria igualar o placar expiando-o com sua própria vida. Não era justo, mas estava acontecendo. E Zach quase conseguiu.

Em vez disso, Zach foi capaz de deixar a sensação de necessidade de morrer com seu avô. Apenas ter um lugar para colocá-los era enorme para ele. Pela primeira vez, ele conseguiu separar os sentimentos que não eram seus daqueles que eram. O que antes era internalizado agora pode ficar na periferia.

Quando os velhos sentimentos surgiram, Zach agora tinha um plano consciente. Ele iria ver seu avô em sua mente e inclinar a cabeça respeitosamente. Ele ouvia seu avô lhe dizendo que a necessidade de morrer pertencia a ele, e que ele lidaria com isso, e que Zach poderia simplesmente inspirar e expirar e ficar em paz. Zach imaginou seu avô na vida após a morte fazendo as pazes com as pessoas que havia prejudicado. Na imagem interior de Zach, toda a paisagem começou a adquirir uma qualidade pacífica de reconciliação.

Assim como Zach, você provavelmente nunca pensou em vincular seu problema atual a um evento traumático na história de sua família. Agora, com a frase central, você tem uma maneira de fazer isso. Diga sua frase central mais uma vez e pergunte-se estas duas perguntas: Tem certeza de que esse medo se origina em você? Há alguém em seu sistema familiar que tinha motivos para sentir o mesmo?

Mesmo que você não tenha nenhuma informação sobre o passado de sua família, o caminho para a cura ainda é simples. Você já fez a parte difícil: isolou seu medo mais profundo. Embora você possa carregar os sentimentos desse medo, o medo em si provavelmente se origina em um evento traumático que ocorreu antes de você nascer, um evento que está por trás do sofrimento de um de seus pais. Mesmo que você não saiba o que é, você pode dizer que está lá. Você sente isso.

Reconhecendo o(s) membro(s) da família por trás do seu núcleo
Frase

1. Se você tem uma ideia clara do proprietário original do medo expresso em sua frase central, visualize essa pessoa agora.
2. Se você não tiver certeza de quem é essa pessoa, feche os olhos. Imagine alguém da sua família que possa ter sentido emoções semelhantes. Essa pessoa pode ser seu tio ou sua avó ou até mesmo o meio-irmão mais velho que você nunca conheceu. Você não precisa saber quem é. Essa pessoa pode nem ser um membro consanguíneo da sua família, mas pode ter prejudicado alguém ou sido prejudicada por alguém da sua família.
3. Visualize a pessoa ou pessoas ligadas ao evento traumático por trás de sua frase central. Você nem precisa saber o que é esse evento.
4. Agora incline a cabeça e respire profundamente pela boca aberta.
5. Diga a essa pessoa ou a essas pessoas que você as respeita e tudo mais aconteceu com eles. Diga-lhes que não serão esquecidos e que serão lembrados com amor.
6. Visualize-os em paz.
7. Sinta-os abençoando você para que você tenha uma vida plena. Sinta os desejos de boa sorte deles tendo um efeito físico em seu corpo enquanto você inspira. Ao expirar, sinta as emoções de sua frase central deixando seu corpo. Sinta o medo se dissipando como se o botão de intensidade estivesse totalmente voltado para zero.
8. Faça isso por alguns minutos, até que seu corpo se acalme.

Sua frase central: o caminho para transformar o medo

De todas as ferramentas linguísticas básicas que você aprende neste livro, a frase que descreve seu pior medo, sua frase central, é o caminho mais direto para descobrir traumas familiares não resolvidos. A frase central não apenas o orienta até a fonte do seu medo, mas também o conecta aos sentimentos de trauma familiar não resolvido que ainda podem viver em seu corpo. Com a fonte à vista, o medo pode começar a diminuir. Aqui estão os dez atributos principais do núcleo frase:

A frase central: dez atributos principais

1. Muitas vezes está relacionado a um evento traumático em sua história familiar ou em infância.
2. Frequentemente começa com uma frase “Eu” ou “Eles”.
3. Tem poucas palavras, mas é dramático.
4. Contém a linguagem emocionalmente carregada do seu maior medo.

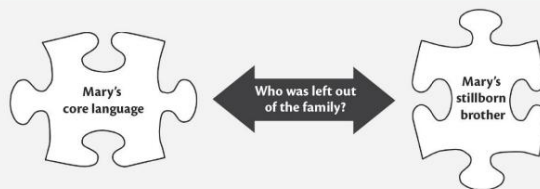
5. Causa uma reação física quando falado.
6. Pode recuperar a “linguagem perdida” de um trauma e localizar onde essa linguagem se originou na sua história familiar.
7. Pode recuperar memórias traumáticas que não puderam ser integradas.
8. Pode fornecer um contexto para a compreensão das emoções, sensações e sintomas que você está experimentando.
9. Tem como alvo a causa, não os sintomas.
10. Tem o poder, quando falado, de libertar você do passado.

No próximo capítulo, você aprenderá a construir sua árvore genealógica para encontrar o trauma central conectado à sua frase central. Antes de prosseguirmos, vamos apresentar seu mapa de linguagem principal mais uma vez.

Agora você reuniu toda a linguagem básica necessária para levá-lo ao quarto e último passo – como descobrir o trauma central em sua família.

Exercício escrito nº 9: Construindo seu mapa de linguagem principal

1. Escreva sua reclamação principal. Aqui está um exemplo de núcleo reclamação de Mary, cujo irmão mais velho morreu natimorto e nunca foi citado ou mencionado:
 - o “Eu não me encaixo. Sinto que não pertença. Sinto que sou invisível. Ninguém me vê. Sinto que estou observando a vida, mas não dentro dela.”
2. Escreva os principais descritores sobre sua mãe e seu pai.
Aqui estão os principais descritores de
 - o Mary: “Mamãe era gentil, frágil, atenciosa, deprimida, preocupada e vazia. Eu a culpo por não estar lá para mim. Eu senti que tinha que cuidar dela.”
 - o “Papai era engraçado, solitário, distante, estava muito ausente e trabalhador. Eu o culpo por não estar por perto.”
3. Escreva sua frase central – seu pior medo. Aqui está o de Maria pior medo:
 - o “Sempre me sentirei sozinho e excluído”.



Capítulo 9

O Trauma Central

*repleta de . . . recusar ser enterrado. . . . A sabedoria popular está
atrocidades com fantasmas que se recusam a descansar em seus túmulos até
que suas histórias sejam contadas.*

—Judith Herman, *Trauma e Recuperação*

eu Vamos juntar todas as peças do nosso mapa linguístico central. Até agora, aprendemos a extrair as principais joias da linguagem de nossa reclamação principal.

Também aprendemos como analisar nossos principais descritores, como os adjetivos que usamos para descrever nossos pais muitas vezes dizem mais sobre nós do que sobre eles. Aprendemos também que a frase que expressa o nosso maior medo, a nossa frase central, pode nos levar de volta a um trauma no nosso sistema familiar. A última coisa que precisamos aprender é como construir uma ponte para chegar ao nosso trauma central, o trauma não resolvido na infância ou na história familiar.

Em sequência, as quatro ferramentas do mapa da linguagem central são a queixa central, os descritores centrais, a frase central e o trauma central.

Existem duas maneiras de desenterrar o trauma central. Uma delas é através de um genograma, um diagrama de uma árvore genealógica. A outra é por meio de uma pergunta intermediária.

A questão da ponte

Como aprendemos com Zach no capítulo anterior, uma maneira de chegar ao trauma subjacente é fazer uma pergunta intermediária. Uma pergunta intermediária pode convocar o membro da família de quem herdamos nossa

frase central. Dado que a nossa frase central pode ter origem numa geração passada, localizar o legítimo proprietário pode trazer paz e compreensão, não só para nós, mas também para os nossos filhos.

No caso de Zach, a pergunta intermediária “Quem na sua família cometeu um crime e nunca foi punido por isso?” levou-nos ao seu avô, que, como funcionário poderoso do governo de Mussolini, prejudicou muitas pessoas. Como você pode imaginar, as pessoas da família de Zach raramente ou nunca falavam sobre o que o avô fez durante a guerra.

Simplificando, uma pergunta-ponte é uma questão que conecta o presente ao passado. Escavar os sentimentos do seu maior medo pode levá-lo à pessoa do seu sistema familiar que teve motivos para sentir o mesmo que você.

Por exemplo, se o seu maior medo é “prejudicar uma criança”, volte-se para esse medo em uma pergunta. Pense em todas as combinações relevantes que podem expressar um medo carregado por um descendente da família.

O medo: “Eu poderia prejudicar uma criança”

Possíveis perguntas de ponte

- Quem no seu sistema familiar pode ter se culpado por machucar uma criança ou por não mantê-la segura?
- Quem poderia ter se responsabilizado pela morte de uma criança?
- Quem poderia ter se sentido culpado por ações ou decisões que prejudicaram uma criança?
- Que criança no seu sistema familiar foi prejudicada, negligenciada, doada ou maltratada?

É provável que uma ou mais destas perguntas o levem à fonte do seu temer. No entanto, a fonte pode nem sempre estar prontamente disponível. Muitos pais e avós mantêm o passado familiar hermeticamente fechado e, assim, informações valiosas podem ser perdidas para sempre.

Quando as pessoas sofrem profundamente, muitas vezes tentam distanciar-se da dor emocional, evitando-a. Dessa forma, pensam que estão se protegendo e protegendo seus filhos. Ignorar a dor na verdade a aprofunda. O que está escondido da vista muitas vezes aumenta de intensidade.

Permanecer em silêncio sobre a dor familiar raramente é uma estratégia eficaz para curá-la. O sofrimento voltará à tona mais tarde, muitas vezes expressando-se nos medos ou sintomas de uma geração posterior.

Mesmo que você não consiga descobrir o que aconteceu em sua família, você ainda pode completar seu mapa linguístico principal. Sua frase central fornecerá as pistas de que você precisa para apontar a direção de um trauma familiar. Sua pergunta intermediária conectará pontos suficientes, mesmo que os detalhes específicos sejam vagos ou ausentes.

A história de Lisa

Lisa se descreveu como uma mãe superprotetora. Ela estava com medo de que algo terrível acontecesse com um de seus filhos e por isso nunca os perdia de vista. Embora nada significativo tivesse acontecido a nenhum dos três filhos de Lisa, ela era assombrada pela frase central: “Meu filho vai morrer”. Lisa sabia muito pouco sobre a história de sua família, mas quando seguiu o medo de sua frase central, fez as seguintes perguntas intermediárias:

Quem na família teve um filho que morreu?

Quem na família não conseguiu manter seu filho seguro?

A única informação que Lisa tinha era que seus avós vieram da região dos Montes Cárpatos, na Ucrânia, para a América. Fugindo da fome e da fome, seus avós nunca falaram sobre as dificuldades que enfrentaram. As crianças sabiam que nunca deviam perguntar.

A mãe de Lisa era a mais nova das crianças e a única que nasceu na América. Embora a mãe de Lisa não tivesse certeza dos detalhes, ela suspeitava que algumas das crianças não sobreviveram à viagem. Apenas trazer essa informação à luz aumentou a compreensão de Lisa sobre o medo que ela carregava. Ela reconheceu que a frase “Meu filho vai morrer” provavelmente pertencia aos seus avós. Fazer esta ligação reduziu imediatamente a intensidade do seu medo. Lisa conseguiu se preocupar menos e aproveitar os filhos mais.

Ao fazer suas perguntas intermediárias, você pode enfrentar uma situação traumática evento em sua família que nunca foi totalmente resolvido. Você poderia encontrar

ficar cara a cara com familiares que sofreram terrivelmente.

Você pode estar carregando as consequências deles.

Exercício escrito nº 10: Identificando questões intermediárias de seu Frase Central

Minha frase central:

Minhas perguntas de ponte:

Uma pergunta intermediária é uma forma de descobrir o trauma não resolvido em sua família. Mapear sua árvore genealógica e construir um genograma no papel é outra.

O Genograma

Um genograma é uma representação visual bidimensional de uma árvore genealógica. Aqui estão as etapas para criar o seu:

1. Olhando para três ou quatro gerações da sua família, construa um diagrama que inclua os seus pais, avós, bisavós, irmãos, tios e tias. Você não precisa ir além dos seus bisavós. Usando quadrados para representar os homens e círculos para representar as mulheres, crie sua árvore genealógica. (Veja o diagrama [aqui](#).) Você pode usar linhas para representar os ramos da árvore genealógica, mostrando quem pertence a qual geração. Liste os filhos de seus pais, avós e bisavós. Você não precisa listar os filhos de suas tias, tios ou irmãos. No entanto, você mapeia isso, tudo bem.
2. Ao lado de cada membro da família (representado por um quadrado ou círculo), escreva os traumas significativos e os destinos difíceis que essa pessoa passou. Se seus pais ainda estiverem vivos, você pode perguntar o que eles sabem. Não se preocupe se houver respostas que você não consegue obter.

Tudo o que você sabe deve ser suficiente. Os eventos traumáticos incluem: Quem morreu cedo? Quem foi embora? Quem foi abandonado ou isolado ou excluído da família? Quem foi adotado ou quem deu uma criança para adoção? Quem morreu no parto? Quem teve um nado-morto ou um aborto? Quem cometeu suicídio? Quem cometeu um crime?

Quem passou por um trauma significativo? Quem foi esquecido ou sofreu na guerra? Quem morreu ou participou no Holocausto ou em algum outro genocídio? Quem foi assassinado? Quem assassinou alguém? Quem se sentiu responsável pela morte ou infortúnio de alguém?

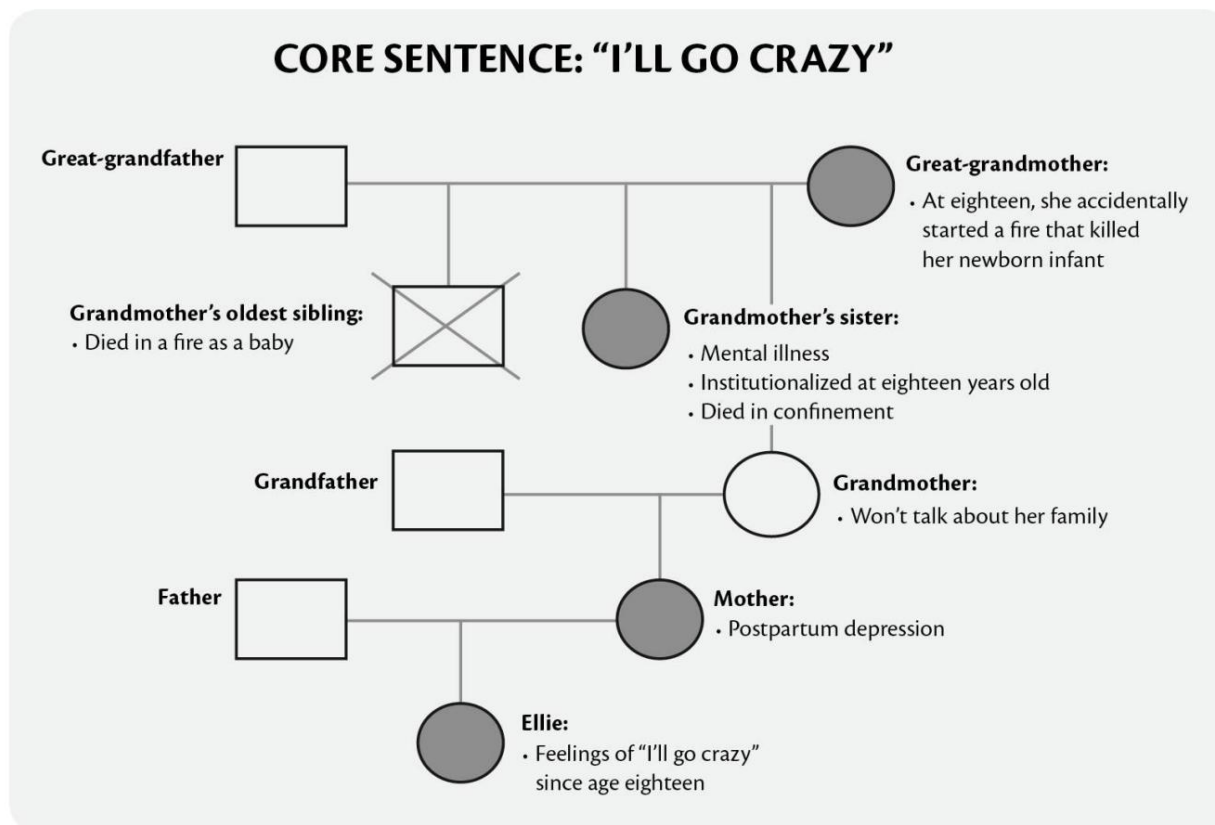
Essas questões são importantes. Se alguém da sua família feriu ou assassinou alguém, liste a pessoa ferida ou assassinada na sua árvore genealógica. As vítimas prejudicadas por pessoas da sua família devem ser incluídas, pois agora são membros do seu sistema familiar com os quais você pode ser identificado. Da mesma forma, liste qualquer pessoa que tenha prejudicado ou assassinado um membro de sua família, pois você também pode estar inconscientemente identificado com essa pessoa.

Continue. Quem lucrou com a perda do outro? Quem era acusado injustamente de alguma coisa? Quem foi preso ou institucionalizado? Quem tinha deficiência física, emocional ou mental? Qual dos pais ou avós teve um relacionamento significativo antes de se casar e o que aconteceu? Liste todos os ex-parceiros de seus pais e avós. Liste qualquer outra pessoa que você possa imaginar que foi profundamente magoada por alguém ou que magoou profundamente outra pessoa.

3. No topo do genograma, escreva a frase central. Agora olhe para todos que pertencem ao seu sistema familiar. Quem poderia ter tido um motivo para sentir o mesmo que você? Essa pessoa pode ser sua mãe ou seu pai, principalmente se um deles teve um destino difícil ou foi desrespeitado pelo outro. Também pode ser a irmã da sua avó que foi internada ou o irmão mais velho que sua mãe abortou antes de ter você. Frequentemente, é alguém de quem não se fala muito em sua família.

Dê uma olhada no exemplo a seguir. Este genograma conta a história de uma mulher chamada Ellie que lutava contra o medo de enlouquecer. Até que ela

construiu a linha materna de seu genograma, Ellie acreditava que ela era a fonte desse medo.



No genograma é fácil perceber que a sensação de enlouquecer não originam-se na geração atual com Ellie. A tia-avó de Ellie foi internada aos dezoito anos e morreu sozinha e esquecida. Ninguém na família jamais falou seu nome ou contou sua história. Ellie nem sequer soube que a sua avó tinha irmãos e só descobriu a informação através de repetidas investigações.

Curiosamente, a tia-avó foi internada em um hospital estadual aos dezoito anos. – a mesma idade que a bisavó tinha quando provocou um incêndio que matou seu filho recém-nascido. Com três gerações em vista, era possível uma nova compreensão para Ellie. De quem eram os sentimentos de insanidade que a tia-avó estava revivendo? E o mais importante, que história Ellie estava tentando trazer de volta ao primeiro plano ao compartilhar o mesmo medo? Com o genograma definido, a história nebulosa da família de Ellie estava ficando clara.

Para Ellie, o medo de enlouquecer surgiu quando ela completou dezoito anos e se formou no ensino médio. O mesmo medo que esgotava sua força vital agora a levava à autodescoberta. Quanto mais ela estudava o genograma, mais conexões ela começava a fazer.

Ellie lembrou-se de sua mãe lhe contando que ela havia passado por depressão pós-parto durante o primeiro ano de vida de Ellie. Em seu sofrimento, a mãe de Ellie também sofreu o trauma da bisavó. A mãe de Ellie admitiu que, assim que Ellie nasceu, ela começou a ficar obcecada com a ideia de que algo iria dar terrivelmente errado. Especificamente, ela estava com medo de fazer algo inadvertidamente e, como consequência, Ellie morrer. Sentimentos insuportáveis de pavor surgiram durante a gravidez e se intensificaram após o nascimento de Ellie. A mãe de Ellie nunca associou a depressão ao que aconteceu na sua família. O que não era falado conscientemente na família era expresso inconscientemente por meio dos medos, sentimentos e comportamentos de seus membros.

Exercício escrito nº 11: Criando seu genograma

Usando quadrados para os homens e círculos para as mulheres, posicione os membros da sua família, juntamente com os traumas significativos e os destinos difíceis que vivenciaram. Use uma folha de papel cheia e em branco para este exercício. Escreva sua frase central no topo da página.

Agora sente-se e observe seu genograma. Sem focar com muito cuidado, deixe seus olhos absorverem toda a gestalt. Absorva a energia de ambos os lados da sua família. Sinta a qualidade do peso, a leveza ou o peso das emoções nas quais você nasceu. Compare sua linha paterna com sua linha materna. Qual lado parece mais pesado? Qual lado tem um sentimento mais pesado? Veja os eventos traumáticos. Quem sofreu o destino mais difícil? Quem viveu a vida mais difícil? Como os outros membros da família se sentiam em relação a essa pessoa? Sobre quem ou o que raramente se falava em sua família? Não se preocupe se as informações que você possui estiverem incompletas. Deixe que seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais sejam

Agora fale sua frase principal em voz alta. Quem na família teria compartilhado um sentimento semelhante? Quem teria lutado com emoções semelhantes? Provavelmente, sua frase central já existia muito antes de você nascer.

Vamos conhecer Carole, cuja frase central se originou de sua avó. Desde que Carole tinha onze anos, ela estava acima do peso. Quando adulta, seu peso oscilava consistentemente em torno de trezentos quilos. Aos trinta e oito anos, ela estava no topo de sua faixa de peso. Carole teve poucos relacionamentos e nunca foi casada.

Carole descreveu sentir-se “sufocada e sufocada” pelo seu peso e sendo “traída por seu corpo”. Imediatamente, ouvimos sua linguagem central clamando para ser decifrada, como se algo em sua família estivesse buscando uma solução. Sabendo o que já sabemos sobre a linguagem central, podemos fazer as seguintes perguntas: Quem na família se sentiu traído pelo seu corpo? Quem foi sufocado? Quem foi sufocado?

Carole continuou explicando. “Eu me desenvolvi cedo, muito antes das outras meninas. Menstruei aos onze anos e comecei a odiar meu corpo desde então. Senti que meu corpo me traiu ao se desenvolver tão cedo. Foi quando comecei a engordar.”

Novamente, aquela noção interessante de se sentir *traído* pelo próprio corpo. E agora uma nova pista: Carole se sentiu *traída* por seu corpo quando ele se transformou no *corpo de uma mulher*, um corpo que agora poderia criar vida em seu *útero*.

Adicionando esta informação à mistura, mais perguntas de ligação vêm à mente: Que *mulher* na família de Carole se sentiu *traída* pelo seu *útero*? Que coisa terrível poderia acontecer com Carole se ela se tornasse mulher ou engravidasse?

Todas as perguntas até agora acertaram no alvo – só não sabemos ainda.

Adicione à mistura o pior medo de Carole: “Ficarei sozinha, sem ninguém”.

Com trezentos quilos e isolada de outras pessoas, Carole estava no caminho certo para transformar seu maior medo em realidade.

Agora vamos juntar todas as peças e investigar o mapa da linguagem central de Carole. Lembre-se de que a angústia de Carole começou quando seu útero se tornou fértil. Aqui estão as palavras que ela usou, as palavras que formam seu mapa linguístico central.

Mapa da linguagem principal de Carole

Queixa central de Carole: “Sinto-me sufocada e sufocada por todo esse peso. Me sinto traída pelo meu corpo.”

Frase central de Carole: “Ficarei sozinha, sem ninguém”.

Perguntas intermediárias de Carole: Aqui estão as perguntas intermediárias que ajudaram Carole a estabelecer a ligação entre um evento traumático em sua família e seu ganho excessivo de peso:

- Quem na família se sentiu traído pelo seu corpo?
- Quem foi sufocado?
- Quem foi sufocado?
- Que mulher da família se sentiu traída pelo seu ventre?
- Que coisa terrível aconteceu com uma mulher que engravidou?
- Quem se sentiu sozinho sem ninguém?

Trauma Central de Carole: Agora vamos visitar o trauma central, o evento traumático, a tragédia não resolvida na família de Carole. A avó dela teve três filhos: um menino, a mãe de Carole e outro menino. Os dois meninos sufocaram no canal de parto da avó durante o parto e, como resultado da grave privação de oxigênio, os dois meninos ficaram com deficiência mental. Eles viveram no porão da casa rural da avó em Kentucky por quase cinquenta anos. A avó viveu com o coração partido e vazia pelo resto da vida.

Embora provavelmente nunca tenha sido dita em voz alta, a frase “Meu corpo me traiu” pertencia claramente à avó de Carole. O corpo da avó “sufocou” os bebês. Ela vivia “totalmente sozinha”, envolta em dor e culpa. Os dois meninos, “sufocados pelo peso” que os pressionava, também viviam sozinhos, no porão, isolados do mundo exterior. A mãe de Carole também se sentiu sozinha durante a infância, descrevendo sua mãe como “presente fisicamente, mas não emocionalmente”. A linguagem central de Carole e seu corpo contavam inadvertidamente toda a história.

Vamos revisitá-lo mais uma vez. Quando Carole atingiu idade suficiente para conceber um filho, ela engordou e se isolou das pessoas ao seu redor. Ficar isolada garantiu que ela nunca engravidasse e sofresse como sua avó. Ela viveu uma vida solitária, sentindo-se sozinha em seu mundo, como sua avó em sua desolação, como seus tios no porão e como sua mãe, cuja vida estava cheia de tristeza.

Carole usou as palavras “sufocada e sufocada” para descrever a sensação de ser oprimida pelo seu peso. No entanto, estas palavras tinham um significado mais profundo no contexto da sua família. Estas foram as palavras não ditas do trauma de sua família. Provavelmente eram palavras que ninguém ousava dizer na frente da avó. Estas palavras, no entanto, seriam importantes para a capacidade desta família de se curar de um evento tão terrivelmente trágico. Se a avó tivesse conseguido aceitar a magnitude da sua tragédia, se ela tivesse sido

capaz de lamentar suas perdas sem se culpar e sem se sentir traída por seu corpo, então esta família poderia ter tido a chance de seguir um caminho diferente. Carole talvez não tivesse que carregar o sofrimento da família como um peso em seu corpo.

Acontecimentos trágicos como este podem destruir a resiliência de uma família e derrubar os muros de apoio. Eles podem corroer o fluxo de amor de pai para filho e deixar nossos filhos à deriva em um mar de tristeza.

Como acontece com a maioria de nós, Carole nunca fez a ligação de que carregava o sofrimento em sua história familiar. Ela pensou que o sofrimento se originava em algum lugar dentro dela. Ela pensou que algo devia estar errado com quem ela era. Ao compreender que a sensação de ser traída por seu corpo pertencia à avó, e não a ela, Carole estava no caminho da liberdade.

Assim que ela reconheceu que estava absorvendo o sofrimento da família pela avó, pelos tios e pela mãe, todo o seu corpo começou a tremer. Um peso emocional estava sendo retirado, permitindo-lhe habitar aqueles lugares dentro dela que há muito estavam fechados. Não demoraria muito até que Carole adquirisse uma consciência física de seu corpo que lhe permitiria fazer diferentes escolhas de estilo de vida.

A linguagem central de Carole foi o veículo que colocou a cura desta família em movimento. Foi a oportunidade da família curar o que não conseguiu curar. Visto de outra forma, o sofrimento de Carole foi apenas o mensageiro que trouxe a cura para a difícil tragédia na sua família. Era como se a dor da família estivesse clamando por cura e resolução e as palavras e o corpo de Carole fornecessem o mapa.

Tal como o de Carole, o seu mapa linguístico central pode levá-lo a um caminho de cura. jornada. Com o link para a história da sua família à vista, o único passo que resta é trazer de volta para si tudo o que você descobriu. O que não foi dito ou invisível na história de sua família provavelmente esteve escondido nas sombras de sua autoconsciência. Depois de estabelecer a ligação, o que antes não era visto pode se tornar uma oportunidade de cura.

Às vezes, as novas imagens que surgem exigem nosso cuidado e atenção para integrá-las plenamente. No capítulo a seguir, você será guiado por exercícios e receberá práticas e frases que fortalecerão essas imagens e o levarão a uma maior plenitude e liberdade.

Parte III

Caminhos para a reconexão

Capítulo 10

Do Insight à Integração

O ser humano é parte do todo. . . [embora] ele experimente a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto – uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência.

—Albert Einstein para Robert S. Marcus, 12 de fevereiro de 1950

TA ilusão de ótica a que Einstein se refere é a ideia de que estamos separados daqueles que nos rodeiam, bem como daqueles que vieram antes de nós. Ainda, como vimos repetidas vezes, estamos conectados a pessoas de nossa história familiar cujos traumas não resolvidos se tornaram nosso legado. Quando a conexão permanece inconsciente, podemos viver aprisionados em sentimentos e sensações que pertencem ao passado. Porém, tendo em vista a história da nossa família, os caminhos que nos libertarão tornam-se iluminados.

Às vezes, o simples ato de vincular nossa experiência a um trauma não resolvido em nossa família é suficiente. Como vimos com Carole no capítulo anterior, depois que ela conectou os sentimentos em sua linguagem central ao trauma em sua família, seu corpo imediatamente começou a tremer, como se ela estivesse se livrando do que pertencera ao passado. Para Carole, a consciência por si só era profunda o suficiente para iniciar uma reação visceral que ela podia sentir em seu âmago.

Para alguns de nós, a consciência do que aconteceu em nossas famílias precisa ser acompanhada por um exercício ou experiência que provoque uma liberação ou crie maior tranquilidade em nossos corpos.

O mapa inicial

Neste ponto do livro, você provavelmente já reuniu as peças essenciais do seu mapa linguístico central. Você provavelmente descobriu palavras ou frases que pensava serem suas, mas que podem, na verdade, pertencer a outras pessoas.

Você provavelmente também fez ligações na história de sua família, desenterrando eventos traumáticos ou lealdades tácitas que semearam essa linguagem. Agora é hora de juntar todas as peças e dar o próximo passo. Aqui está uma lista do que você precisa:

- Sua reclamação principal – a linguagem principal que descreve sua preocupação, luta ou reclamação mais profunda
- Seus descritores principais – a linguagem principal que descreve seus pais
- Sua frase central – a linguagem central que descreve seu pior medo
- Seu Trauma Central – o evento ou eventos em sua família que estão por trás de sua linguagem principal

Exercício escrito nº 12: Fazendo as pazes com a história da sua família

1. Escreva a linguagem central que tem maior carga emocional ou que evoca mais emoção em você quando fala em voz alta.
2. Anote também o evento ou eventos traumáticos que estão ligados a esta linguagem central.
3. Liste todas as pessoas cujas vidas foram tocadas por este evento. Quem foi mais afetado? Sua mãe? Seu pai? Um avô? Um tio? Uma tia? Quem não é reconhecido ou falado? Existe um irmão que foi doado ou não sobreviveu? Um avô ou bisavô deixou a família ou morreu jovem ou sofreu de alguma forma terrível? Um dos pais ou avós estava noivo ou casado anteriormente? Essa pessoa é reconhecida em sua família? Há alguém fora da sua família que foi julgado, rejeitado ou culpado por prejudicar um membro da família?
4. Descreva o que aconteceu. Que imagens vêm à mente enquanto você escreve isso? Reserve um minuto e visualize o que eles podem ter sentido ou passado. O que está acontecendo em seu corpo enquanto você pensa sobre isso?
5. Há algum membro da família por quem você se sente particularmente atraído? Você se sente puxado emocionalmente? Isso ressoa em seu corpo? Em que parte do seu corpo você sente isso? É um lugar que você conhece? Você sente sensibilidade ou sintomas nessa mesma área?
6. Coloque a mão ali e permita que a respiração preencha essa área.

7. Visualize o familiar ou membros envolvidos neste evento. Diga a eles: "Você é importante. Farei algo significativo para homenageá-lo. Farei com que algo de bom saia desta tragédia. Viverei minha vida tão plenamente quanto puder, sabendo que é isso que você quer para mim."
8. Construa sua própria linguagem pessoal que reconheça o que é único conexão que você compartilha com esta pessoa ou essas pessoas.

Criando frases de cura pessoal

A revivência inconsciente pode durar gerações. Uma vez que reconhecemos que carregamos pensamentos, emoções, sentimentos, comportamentos ou sintomas que não se originam em nós, podemos quebrar o ciclo. Começamos por tomar uma ação consciente que reconhece o evento trágico e as pessoas envolvidas. Muitas vezes isso começa com uma conversa que temos internamente ou com um membro da família – pessoalmente ou por meio de visualização. As palavras certas podem libertar-nos dos laços e lealdades familiares inconscientes e encerrar o ciclo de traumas herdados.

Para Jesse, o jovem com insônia que aos dezenove anos começou a reconstituir aspectos da morte do tio durante uma nevasca, a conversa aconteceu em meu escritório. Pedi a Jesse que visualizasse seu tio parado na frente dele e falasse diretamente com ele, em silêncio lá dentro, se quisesse. Ajudei Jesse a construir as palavras e sugeri que ele contasse ao tio: "Sinto calafrios todas as noites e tenho dificuldade em adormecer desde meu aniversário de dezenove anos". A respiração de Jesse se aprofundou. Eu podia ouvir um som áspero em sua expiração. Suas pálpebras começaram a tremer, soltando uma lágrima do canto do olho. "De agora em diante, tio Colin, você viverá em meu coração, não em minha insônia." Enquanto Jesse pronunciava as palavras, mais lágrimas começaram a cair. Nesse ponto eu disse: "Ouça seu tio lhe dizendo para expirar e liberar o medo de volta para ele. Essa insônia não pertence a você. Isso nunca aconteceu."

Só por ter essa conversa com seu tio – o tio que ele nunca soube que tinha – Jesse começou a se acalmar. Quando ele expirou, sua mandíbula se afrouxou e seus ombros caíram. A cor começou a voltar às suas bochechas. Seus olhos pareciam voltar à vida. Algo dentro dele estava se soltando.

Embora Jesse estivesse apenas imaginando essa conversa com seu tio, pesquisas cerebrais mostram que Jesse estava na verdade ativando os mesmos neurônios e regiões do cérebro que seriam ativados se ele estivesse realmente tendo essa experiência de cura pessoalmente com seu tio. Após nossa sessão, Jesse relatou que conseguiu dormir a noite toda sem interrupção.

Exemplos de frases de cura

Um homem com quem trabalhei reconheceu que inconscientemente compartilhava a solidão e o isolamento de seu avô rejeitado. Ele disse estas palavras:

“Eu estive isolado e sozinho como você. Posso ver que isso nem pertence a mim. Eu sei que não é isso que você quer para mim. E eu sei que é um fardo para você me ver sofrer assim. De agora em diante, viverei minha vida conectado às pessoas ao meu redor. Desta forma, vou honrá-lo.”

Outra cliente entendeu que ela estava inconscientemente compartilhando os fracassos e a infelicidade do relacionamento de sua mãe e avó. Ela disse estas frases: “Mãe, por favor, abençoe-

me para ser feliz com meu marido, mesmo quando você não conseguiu ser feliz com papai. Para homenagear você e papai, apreciarei meu amor por meu marido para que vocês dois possam ver que as coisas vão bem para mim.

Uma jovem com quem trabalhei certa vez reconheceu que vivia num estado de ansiedade e contração desde que se lembrava.

Ela disse estas palavras à sua mãe, que morreu durante o parto:

“Cada vez que me sentir ansioso, sentirei você sorrindo para mim, me apoiando, me abençoando para que fique bem. Sempre que sentir minha respiração se movendo dentro de mim, sentirei você ali comigo e saberei que você está feliz por mim.”

Sentenças Adicionais de Cura

“Em vez de reviver o que aconteceu com você, prometo viver *minha* vida plenamente.”

“O que aconteceu com você não será em vão.”

“Vou usar o que aconteceu como fonte de força.”

“Vou honrar a vida que você me deu fazendo algo de bom com isto.”

“Farei algo significativo e dedicarei a você.”

“Eu não vou deixar você fora do meu coração.”

“Vou acender uma vela para você.”

“Vou honrá-lo vivendo plenamente.”

“Vou viver minha vida com amor.”

“Farei algo de bom sair desta tragédia.”

“Agora eu entendo. Ajuda a entender.”

De frases de cura a imagens de cura

Estejamos conscientes disso ou não, nossa vida é profundamente influenciada pelas imagens internas, crenças, expectativas, suposições e opiniões que temos.

Impressões intrínsecas como “a vida nunca dá certo para mim” ou “vou falhar não importa o que eu tente” ou “tenho um sistema imunológico fraco” podem estabelecer um modelo de como nossa vida se desenrola, limitando a maneira como aceitamos novas experiências e afetando a maneira como curamos. Imagine o efeito em seu corpo da imagem interior “minha infância foi difícil”. Ou a imagem “minha mãe foi cruel”.

Ou “meu pai era emocionalmente abusivo”. Embora possa haver uma quantidade significativa de verdade nessas imagens, elas também podem não revelar toda a história. Todos os dias da sua infância foram difíceis? Seu pai sempre foi gentil? Sua mãe sempre se importou? Você tem acesso a todas as suas primeiras lembranças de ser segurado, alimentado e colocado no berço à noite, quando era criança? Lembre-se, como aprendemos no capítulo 5, muitos de nós nos apegamos apenas às memórias destinadas a nos proteger de sermos feridos novamente, memórias que apoiam as nossas defesas, memórias que os biólogos evolucionistas afirmam fazer parte do nosso “viés de negatividade” inato. Será que alguma lembrança pode estar faltando? Mais importante, você já fez as perguntas: O que estava por trás da dor da minha mãe? Que acontecimento traumático esteve por trás da frustração de meu pai?

Ao criar suas frases de cura, você já deve ter notado uma nova experiência interna começando a criar raízes. Pode ter chegado até você na forma de uma imagem ou sentimento, talvez como um sentimento de pertencimento ou conexão. Talvez você possa sentir o apoio dos familiares assistindo

sobre você. Talvez você tenha experimentado uma maior sensação de paz, como se algo não resolvido estivesse finalmente sendo concluído.

Todas essas experiências podem ter um efeito potente na cura. Essencialmente, eles estabelecem um ponto de referência interno de sentimento de integridade, um ponto de referência ao qual podemos nos referir sempre que sentimentos antigos ameaçam nossa estabilidade. Essas novas experiências funcionam como novas memórias acompanhadas de novos entendimentos, novas imagens, novos sentimentos e novas sensações no corpo. Eles podem mudar vidas, poderosos o suficiente para ofuscar as imagens antigas e limitantes que têm governado nossas vidas.

Estas novas experiências e imagens continuam a aprofundar-se através do ritual, exercícios e prática. Aqui estão algumas maneiras criativas de apoiar o seu processo de cura à medida que ele continua a se desenvolver.

Exemplos de rituais, exercícios, práticas e cura

Imagens

- **Colocando uma foto na mesa:** Um homem que entendeu que estava revivendo a culpa de seu avô colocou uma foto de seu avô em sua mesa. Ele respirou e visualizou deixar os sentimentos de culpa com seu avô. Cada vez que repetia esse ritual, sentia-se mais leve e livre.
- **Acendendo uma vela:** Uma mulher cujo pai morreu quando ela era criança não se lembrava dele. Afastada do marido aos 29 anos — a mesma idade que seu pai tinha quando morreu —, ela inconscientemente compartilhava a desconexão do pai com a família. Ela acendeu uma vela todas as noites durante dois meses e imaginou a chama da vela queimando uma abertura para os dois se reunirem. Ela falaria com o pai e sentiria sua presença confortando-a. Ao final do ritual, seus sentimentos de desconexão diminuíram e um novo sentimento de ser cuidada por um pai amoroso se expandiu dentro dela.

- **Escrevendo uma carta:** Um homem que havia abandonado abruptamente sua noiva da faculdade ainda estava enfrentando dificuldades em seus relacionamentos vinte anos depois. Ele soube que sua noiva havia morrido um ano depois de sua partida. Embora soubesse que ela nunca receberia sua carta, ele escreveu para ela, desculpando-se por seu descuido e indiferença. Na carta, ele disse: "Sinto muito. Eu sei o quanto você me amou e o quanto eu te machuquei. Deve ter sido tão terrível para você. Sinto muito. Sei que nunca poderei entregar esta carta, mas espero que você possa receber minhas palavras." Depois de escrever esta carta, o homem sentiu uma sensação de paz e realização que não conseguia explicar.
- **Colocar uma foto acima da cama:** Uma mulher que passou a vida rejeitando a mãe percebeu que uma separação precoce em uma incubadora a manteve desconfiada e impedida de receber o amor da mãe. Ela também começou a ver como afastar a mãe se tornou um modelo para afastar relacionamentos.
Ela colou uma foto da mãe na parede acima do travesseiro e pediu à mãe que a abraçasse todas as noites enquanto ela dormia, e suas defesas se suavizaram. Enquanto estava deitada na cama, ela podia sentir sua mãe acariciando-a. Ela descreveu o amor de sua mãe como sendo uma corrente de energia que lhe deu força. Em poucas semanas, ela pôde sentir mais tranquilidade em seu corpo ao acordar. Em poucos meses, ela pôde sentir o apoio da mãe como uma sensação física ao longo do dia. No final do ano, ela percebeu que mais pessoas entravam em sua vida de forma substancial. (Nota: a mãe desta mulher em particular ainda estava viva; no entanto, esta prática é eficaz independentemente de o pai estar vivo ou falecido.)
- **Desenvolvendo uma imagem de apoio:** Um início súbito de ansiedade em um menino de sete anos, expresso no fato de ele arrancar grande parte do cabelo do topo da cabeça, uma condição conhecida como tricotilomania. Sua ansiedade

parecia ter origem na história familiar. Quando sua mãe tinha sete anos, ela testemunhou sua mãe morrer repentinamente de um aneurisma cerebral. A dor foi tão grande que sua mãe nunca falou sobre sua avó. Quando sua mãe contou o que havia acontecido, ele imediatamente começou a relaxar. Ela o fez imaginar sua falecida avó como um anjo da guarda protegendo os dois. Ela lhe mostrou a imagem de uma auréola e o fez imaginar que o amor da avó era como uma auréola acariciando sua cabeça. Sempre que ele tocava o topo de sua cabeça, ele sentia uma sensação de paz. Naquele dia ele parou de arrancar os cabelos.

- **Criando um limite:** Outra mulher cresceu sobrecarregada por se sentir responsável pela felicidade e bem-estar de sua mãe alcoólatra. À medida que esse padrão de cuidado continuou na idade adulta, ela teve dificuldade em se permitir receber cuidado e apoio de outras pessoas. Era difícil para ela manter relacionamentos sem se sentir ao mesmo tempo responsável pelos sentimentos das pessoas e sufocada pelas suas necessidades. Ela sentou no chão e traçou um círculo em volta do corpo com um pedaço de lã, percebendo que, ao marcar um espaço para si, já respirava com mais facilidade. Ela disse à mãe: “Mãe, esse é o meu espaço. Você está aí e eu estou aqui. Quando eu era pequeno, teria feito qualquer coisa para te fazer feliz, mas foi demais para mim. Agora sinto que tenho que fazer todo mundo feliz e isso faz com que a proximidade pareça sufocante. Mãe, de agora em diante, seus sentimentos estão aí com você e os meus sentimentos estão aqui comigo. Nesse limite, honrarei meus próprios sentimentos para não ter que me perder quando começar a me sentir conectado com alguém.”

Os rituais e práticas que acabei de descrever podem parecer pequenos em comparação com a grande dor que carregamos durante anos, mas a ciência nos diz que quanto mais repetimos e revisitamos essas novas imagens e experiências, mais

eles se integram dentro de nós. A ciência nos diz que práticas como essas podem alterar nossos cérebros, criando novos caminhos neurais. Além disso, quando visualizamos uma imagem de cura, ativamos as mesmas regiões do cérebro – especificamente no córtex pré-frontal esquerdo – que estão associadas a sentimentos de bem-estar e emoções positivas.¹ —

Sentenças de Cura e o Corpo

Uma parte essencial da cura envolve a nossa capacidade de incorporar a experiência das nossas sensações físicas no processo. Quando podemos simplesmente “estar com” os sentimentos que surgem em nossos corpos sem reagir inconscientemente, é mais provável que permaneçamos ancorados quando a inquietação interior começar a surgir. O insight geralmente é obtido quando estamos dispostos a tolerar o que é desconfortável na busca por nos compreender.

Quando você se concentra internamente, o que você sente? Que sensações você conecta com seus pensamentos de medo ou emoções desconfortáveis? Onde você sente mais isso? Sua garganta se contrai? Sua respiração para? Seu peito aperta? Você fica entorpecido? Onde está o epicentro desse sentimento em seu corpo? Em seu coração? Na barriga ou no plexo solar? Ser capaz de navegar neste território interior, mesmo quando os sentimentos parecem avassaladores, é essencial.

Se você não tiver certeza do que seu corpo está sentindo, diga a frase principal em voz alta. Como você aprendeu no capítulo 8, falar em voz alta a frase central pode despertar sensações físicas. Diga e observe seu corpo. Você está ciente de algum tremor? Existe uma sensação de afundamento? Dormência? O que quer que você sinta ou não, está bem. Basta colocar sua mão onde você imagina ou sente os sentimentos. Em seguida, traga sua respiração para essa área. Expire em seu corpo para que toda a área fique apoiada. Você pode visualizar sua expiração como um feixe de luz iluminando aquela parte do seu corpo. Em seguida, diga para si mesmo estas palavras: “Eu peguei você”.

Imagine que você está falando com uma criança que se sente invisível e ouvida. É provável que haja *uma* criança lá – uma parte infantil de você que foi ignorada por muito tempo. Imagine que esta criança pequena estava esperando que você a reconhecesse e hoje é esse dia.

Frases de cura que podemos dizer a nós mesmos

Coloque a mão no corpo e respire profundamente enquanto diz uma ou mais das seguintes frases internas para si mesmo:

"Eu entendi você."

"Estou aqui."

"Eu vou te abraçar."

"Eu vou respirar com você."

"Eu vou confortar você."

"Sempre que você estiver com medo ou sobrecarregado, não vou embora
você."

"Eu vou ficar com você."

"Vou respirar com você até que você se acalme."

Quando colocamos as mãos no corpo e direcionamos as palavras e a respiração para dentro, apoiamos as partes de nós mesmos que se sentem mais vulneráveis. Ao fazer isso, temos a chance de aliviar ou liberar o que consideramos intolerável.

Sentimentos duradouros de desconforto podem dar lugar a sentimentos de expansão e bem-estar. À medida que os novos sentimentos se enraízam, podemos sentir-nos mais apoiados no nosso corpo.

Curando Nosso Relacionamento com Nossos Pais

No capítulo 5, aprendemos como a nossa vitalidade — a força vital que nos vem dos nossos pais — pode ficar bloqueada quando a nossa ligação com eles é comprometida. Quando rejeitamos, julgamos, culpamos ou nos distanciamos de qualquer um dos pais, as reverberações também são sentidas em nós. Podemos não estar conscientes disso, mas afastar um pai é o mesmo que afastar uma parte de nós mesmos.

Quando nos separamos de nossos pais, as qualidades que consideramos o negativo neles pode se expressar em nós inconscientemente. Se, por exemplo, considerarmos nossos pais frios, críticos ou agressivos, podemos nos sentir frios, autocríticos e até mesmo agressivos interiormente — o mesmo que

qualidades que rejeitamos neles. Nesse sentido, fazemos a nós mesmos o que sentimos que foi feito a nós.

A resposta é encontrar alguma maneira de trazer nossos pais para nossos corações, e para trazer à consciência as qualidades que rejeitamos neles (e em nós). Ali temos a chance de transformar algo difícil em algo que pode nos trazer força. Ao desenvolver um relacionamento com as partes dolorosas de nós mesmos – partes que muitas vezes herdamos da nossa família – temos a oportunidade de mudá-las. Qualidades como a crueldade podem tornar-se a fonte da nossa bondade; nossos julgamentos podem forjar a base de nossa compaixão.

Sentir-se em paz consigo mesmo muitas vezes começa com estar em paz com nossos pais. Dito isto, você pode receber algo de bom com o que eles lhe deram? Você consegue permanecer aberto em seu corpo quando pensa neles? Se eles ainda estiverem vivos, você poderá permanecer indefeso quando estiver com eles?

A cura pode acontecer mesmo que eles tenham falecido, estejam na prisão ou pisem em um mar de dor. Existe uma lembrança, uma boa intenção, uma imagem terna, uma compreensão, uma maneira de seus pais expressarem amor, que você possa deixar entrar? Permitir-se conectar-se com uma imagem interior calorosa pode começar a mudar seu relacionamento externo com seus pais. Você não pode mudar o que era, mas pode mudar o que é, desde que não espere que seus pais mudem ou sejam diferentes de quem são. É você quem deve manter o relacionamento de maneira diferente. Esse é o seu trabalho. Não é o trabalho dos seus pais. A questão é: você está disposto?

O renomado monge budista Thich Nhat Hanh ensina que quando você está com raiva de seus pais, “você fica com raiva de si mesmo. Suponha que a planta do milho ficasse zangada com o grão de milho.” Ele nos diz: “Se estamos zangados com nosso pai ou nossa mãe, temos que inspirar e expirar e encontrar a reconciliação. Este é o único caminho para a felicidade.”² A reconciliação é sobretudo—

um movimento interno. Nosso relacionamento com nossos pais não depende do que eles fazem, como são ou como respondem. É sobre o que fazemos. A mudança ocorre em nós.

Uma vez que Randy soube que seu pai perdeu seu melhor amigo enquanto eles brigavam juntos durante a guerra, Randy conseguia entender por que seu pai era reservado. Randy sempre sentiu que a distância de seu pai era dirigida pessoalmente a ele. Conhecer a história mudou tudo isso. Seu pai, Glenn, e seu melhor amigo de infância, Don, se reuniram por acaso quando suas unidades se uniram para lutar contra os alemães na Bélgica. Sob fogo pesado,

Don salvou a vida de Glenn. No processo, ele levou uma bala no pescoço e morreu nos braços de Glenn. Glenn voltou para casa, casou-se e constituiu família, embora nunca pudesse abraçar totalmente o que tinha, sabendo que Don nunca teria essas coisas.

Randy pediu desculpas ao pai por julgá-lo e por se afastar. Ele não esperava mais que Glenn se conectasse com ele da maneira que desejava. Em vez disso, Randy poderia amá-lo tal como ele era.

Como aprendemos nos capítulos anteriores, é útil saber o que aconteceu em nossa família que fez nossos pais sofrerem tanto. O que estava por trás da distância, da crítica ou da agressão em primeiro lugar? Conhecer esses eventos pode abrir a porta para a compreensão da dor deles, bem como da nossa. Quando conhecemos os acontecimentos traumáticos que contribuíram para a dor dos nossos pais, a nossa compreensão e compaixão podem começar a ofuscar as antigas mágoas. Às vezes, apenas dizer uma frase como “Mãe, pai, sinto muito por estar distante e me afastar” pode abrir algo em nós que nos surpreende.

Leia a lista de frases de cura a seguir. Talvez um ou dois deles falem com você de uma forma que comece a dissolver o bloqueio entre você e seus pais. Deixe as palavras chegarem até você. Existe uma frase que toca seu coração? Talvez você possa imaginar dizer uma ou duas dessas frases ao pai que você rejeitou.

Frases de cura quando rejeitamos um pai

1. “Sinto muito pelo quão distante estive.”
2. “Sempre que você me procurou, eu empurrei você ausente.”
3. “Estou com saudades de você, mas não é fácil te dizer isso.”
4. “Pai/mãe, você é um ótimo pai/mãe.”
5. “Aprendi muito com você.” (Relembre e compartilhe uma memória positiva.)
6. “Sinto muito por ter sido difícil.”
7. “Tenho sido muito crítico. Isso me impediu de estar perto de você.
8. “Por favor, me dê uma segunda chance.”
9. “Eu realmente gostaria de estar mais perto.”
10. “Lamento ter me afastado. Eu prometo que, pelo tempo restante que tivermos juntos, estarei mais perto.”

11. "Gosto muito que estejamos perto."
12. "Prometo parar de fazer você provar seu amor por mim."
13. "Vou parar de esperar que o seu amor pareça certo
caminho."
14. "Aceitarei o seu amor conforme você o dá - não como eu espero."
15. "Vou aceitar o seu amor mesmo quando não consigo senti-lo em seu
palavras."
16. "Você me deu muito. Obrigado."
17. "Mamãe/Pai, tive um dia muito ruim e só precisava ligar para
vocês."
18. "Mamãe/Pai, podemos ficar mais um pouco no telefone? Me
conforta só ouvir sua voz."
19. "Mamãe/Pai, posso ficar sentado aqui? É bom estar ao seu lado."

Antes de tentar curar um relacionamento gravemente rompido com seus pais, você pode primeiro querer fazer algumas sessões com um terapeuta centrado no corpo ou cultivar uma prática de meditação mindfulness para aprender recursos que lhe permitirão se conectar com as sensações do seu corpo. Quando você consegue observar suas reações ao estresse, você pode monitorar e dar a si mesmo o que precisa nos momentos em que mais precisa. É importante cultivar um sentimento interior que o oriente e apoie. Por exemplo, aprender certas técnicas de respiração pode lhe dar uma noção física dos limites do seu corpo, para que você possa prosseguir na velocidade certa para você, bem como manter a distância que achar apropriada. A distância certa permite que você se sinta relaxado, para que não precise se defender ou se encolher para se sentir conectado. Um limite sólido, mas flexível, permite que você tenha espaço adequado para sentir seus sentimentos e, ao mesmo tempo, permite que você aproveite a conexão curativa que está estabelecendo com seus pais. Em última análise, quando você consegue respirar profundamente o suficiente para saber o que está sentindo em seu corpo, não precisa abandoná-lo.

Frases de cura para dizer a um pai falecido

Mesmo quando a nossa relação exterior com os nossos pais é distante ou inexistente, a nossa relação interior com eles continua a evoluir. Mesmo quando o nosso

os pais já faleceram, ainda podemos falar com eles. Aqui estão algumas frases que podem ajudar a reconstruir um vínculo que se rompeu ou nunca se desenvolveu totalmente:

1. "Por favor, segure-me enquanto durmo quando meu corpo estiver mais aberto e sou mais fácil de alcançar."
2. "Por favor, ensine-me como confiar e deixar o amor entrar."
3. "Por favor, ensine-me como receber."
4. "Por favor, ajude-me a sentir mais paz no meu corpo."

Frases de cura para dizer a um pai desconhecido ou distante

Quando um pai nos abandona cedo ou nos entrega para sermos criados por outras pessoas, a dor pode parecer intransponível. De certa forma, a partida inicial muitas vezes cria um modelo inconsciente para as muitas rejeições e abandonos que ocorrem mais tarde na nossa vida. O ciclo de dor precisa chegar ao fim. Enquanto continuarmos a viver sentindo que fomos injustiçados ou vitimizados, é provável que continuemos com o padrão. Leia as frases a seguir e imagine que você as está dizendo ao seu pai distante ou ao pai que você nunca conheceu.

1. "Se foi mais fácil para você ir embora ou me entregar, eu entendo."
2. "Vou parar de culpar você, o que eu sei que só prende a nós dois refém."
3. "Conseguirei o que preciso dos outros e farei com que algo de bom resulte do que aconteceu."
4. "O que aconteceu entre nós servirá como fonte de minha força."
5. "Porque aconteceu, ganhei uma força específica na qual posso confiar."
6. "Obrigado pelo dom da vida. Prometo não desperdiçá-lo ou desperdiçá-lo."

Frases de cura quando nos fundimos com um pai

Embora alguns de nós tenham rejeitado um dos pais, outros se fundiram com eles de uma forma que obscurece a nossa identidade e esgota a nossa individualidade. Na fusão

relacionamento, podemos ter perdido oportunidades de autodefinição ou perdido os limites de quem somos e do que sentimos. Se isso for verdade para você, você pode ler as frases a seguir como se as estivesse ouvindo de sua mãe ou de seu pai. Imagine a voz dele dizendo essas palavras para você enquanto seu corpo se abre para recebê-las. Observe quais palavras ou frases chegam até você de maneira mais profunda.

Imagine seu pai dizendo um ou mais destes Frases para você

1. "Eu te amo por quem você é. Não há nada que você precise fazer para ganhar meu amor."
2. "Você é meu filho e está separado de mim. Meus sentimentos não precisam ser os seus."
3. "Estive muito perto de você e vejo o preço que isso custou em você."
4. "Deve ter sido esmagador com todas as minhas necessidades e emoções."
5. "Minhas necessidades dificultaram que você tivesse espaço para si mesmo."
6. "Vou recuar agora para que meu amor não domine você."
7. "Vou te dar todo o espaço que você precisa."
8. "Estive muito perto de você para que você se conhecesse. Agora vou ficar aqui e ficar feliz em ver você viver sua vida lá."
9. "Você tem cuidado de mim e eu permiti isso - mas nada mais."
10. "Isso é demais para qualquer criança"
11. "Qualquer criança que tentasse consertar isso se sentiria sobrecarregada. Isto não é seu."
12. "Dê um passo para trás agora até sentir sua própria vida fluindo através de você. Só então estarei em paz."
13. "Até agora não consegui enfrentar a minha própria dor. O que é meu esteve aí com você. É hora de retornar para mim, onde pertence. Então estaremos ambos livres."

14. “Você já teve muito de mim e não o suficiente sua mãe/pai. Me agradaria ver vocês dois mais próximos. É onde você precisa estar.”

Agora visualize seu pai parado na sua frente e observe se você tem um sentimento interior de avançar ou retroceder. Você precisa se aproximar ou se afastar? Você tem uma sensação corporal que lhe permite saber qual a distância certa para você? A distância certa pode abrir, suavizar ou relaxar algo dentro de nós. Quando isso acontece, temos mais espaço interior para sentir nossos sentimentos. Quando você encontrar a distância certa, diga uma ou mais das frases a seguir, percebendo seus sentimentos à medida que as palavras são ditas.

Diga uma ou mais dessas frases para um pai

1. “Mamãe/Pai, estou aqui e você está aí.”
2. “Seus sentimentos estão aí com você e meus sentimentos estão aqui comigo.”
3. “Por favor, fique aí, mas não vá muito longe.”
4. “Respiro muito mais facilmente quando tenho meu próprio espaço.”
5. “Fico encolhendo quando tento cuidar dos seus sentimentos.”
6. “Era demais pensar que poderia te fazer feliz.”
7. “Vejo agora que me deixar de lado apenas nos tornou invisíveis.”
8. “De agora em diante, viverei minha vida plenamente, sabendo que você está lá atrás de mim, me apoiando.”
9. “Sempre que sinto minha respiração se movendo dentro do meu corpo, vou saber que você está feliz por mim.”
10. “Obrigado por me ver e me ouvir.”

Se você seguiu os passos deste capítulo, talvez já esteja percebendo um novo tipo de paz dentro de você. As frases de cura que você pronunciou e as imagens, rituais, práticas e exercícios que você experimentou podem ter ajudado a fortalecer um relacionamento com uma pessoa querida ou a aliviar um envolvimento inconsciente com um membro da família. Se você seguiu esses passos e sente necessidade de algo mais, o próximo capítulo lhe fornecerá outra peça do quebra-cabeça – uma exploração dos primeiros

anos de vida. Uma separação precoce de nossa mãe pode nos manter separados da vida de uma forma que pode impedir que uma resolução nos alcance plenamente. No próximo capítulo, exploraremos os efeitos de uma separação precoce e veremos as muitas maneiras pelas quais ela pode deixar uma marca em nossos relacionamentos, sucesso, saúde e bem-estar.

Capítulo 11

A linguagem central da separação

Não há influência tão poderosa quanto a da mãe.

—Sarah Josepha Hale, *The Ladies' Magazine e Literary Gazette*, 1829

Nem toda linguagem central provém de gerações anteriores. Existe uma qualidade particular da linguagem central que reflecte a experiência esmagadora das crianças que foram separadas das suas mães. Esse tipo de separação é um dos traumas mais difundidos e frequentemente esquecidos da vida. Quando vivenciamos uma ruptura significativa no vínculo com nossa mãe, nossas palavras podem refletir um desejo intenso, uma ansiedade e uma frustração que permanecem invisíveis e sem cura.

Nos capítulos anteriores, descrevemos como a vida nos é transmitida por nossos pais, essencialmente estabelecendo um modelo de como damos sentido às nossas vidas. Esse projeto começa no útero e toma forma antes mesmo de nascermos. Durante esse tempo, nossa mãe é todo o nosso mundo e, quando nascemos, seu toque, seu olhar e seu cheiro são nosso contato com a própria vida.

Embora sejamos pequenos demais para entender a vida por conta própria, nossa mãe reflete nossas experiências em doses que podemos ingerir e assimilar. Num mundo ideal, quando choramos, o rosto dela mostra preocupação. Quando rimos, ela sorri de alegria, refletindo todas as nossas expressões. Quando nossa mãe está em sintonia conosco, ela nos infunde uma sensação de segurança, valor e pertencimento através da ternura de seu toque, do calor de sua pele, da constância de sua atenção e até da doçura de seu sorriso. Ela nos enche com todas as suas “coisas boas” e, em resposta, desenvolvemos um reservatório de “sentimentos bons” dentro de nós.

Nos nossos primeiros anos, precisamos adquirir “coisas boas” suficientes em nosso reservatório para confiar que o sentimento bom permanecerá dentro de nós mesmo quando

perder temporariamente o nosso caminho. Quando temos o suficiente em nosso reservatório, somos capazes de confiar que a vida vai dar certo, mesmo que haja interrupções que nos desviem do caminho. Quando recebemos pouca ou nenhuma das “coisas boas” da nossa mãe, pode ser difícil confiar na vida.

Em muitos níveis, as imagens que temos de “mãe” e “vida” estão inter-relacionadas. Idealmente, uma mãe nos nutre e garante que estamos seguros. Ela nos conforta e nos dá o que precisamos para sobreviver quando somos pequenos demais para dar isso a nós mesmos. Quando somos cuidados dessa forma, começamos a confiar na sensação de que estamos seguros e de que a vida nos fornecerá o que precisamos. Depois de repetidas experiências de obter o suficiente de nossa mãe, aprendemos que também podemos dar a nós mesmos o que precisamos. Em essência, sentimos que somos “suficientes” para nos darmos “suficiente”. A vida, em conluio, parece então nos trazer o que necessitamos. Quando a conexão com nossa mãe flui livremente, boa saúde, dinheiro, sucesso e amor muitas vezes parecem fluir em nossa direção.

Porém, quando o vínculo inicial com nossa mãe é interrompido, uma nuvem escura de medo, escassez e desconfiança pode se tornar nosso padrão. Quer esta ruptura no vínculo seja permanente, como no caso de uma adoção, quer seja uma ruptura temporária que não foi totalmente restaurada, o fosso entre mãe e filho pode tornar-se um terreno fértil para muitas das lutas da vida. Quando esse vínculo permanece interrompido, parece que perdemos a nossa tábua de salvação. É como se nos partíssemos em pedaços e precisássemos que nossa mãe nos recompusesse.

Quando a pausa é apenas temporária, é importante que a nossa mãe fique estável, presente e acolhedor durante nosso retorno da separação. A experiência de perdê-la pode ser tão devastadora que podemos hesitar ou resistir em nos reconectar com ela. Se ela for incapaz de tolerar a nossa hesitação, ou se interpretar a nossa reticência como uma rejeição, ela poderá reagir defendendo-se ou distanciando-se, deixando assim o vínculo entre nós ferido e quebrado. Ela pode nunca entender por que se sente desconectada de nós e viver em sentimentos de dúvida, decepção e insegurança em sua capacidade de ser nossa mãe - ou pior, irritabilidade e raiva em relação a nós. Uma brecha que não cicatriza pode abalar os alicerces de nossos relacionamentos futuros.

Uma característica essencial destas primeiras experiências é que elas não são recuperáveis nos nossos bancos de memória. Durante a gestação, a infância e a primeira infância, nosso cérebro não está equipado para transformar nossas experiências em forma de história, para que possam ser transformadas em memórias. Sem as memórias, nossos anseios não atendidos podem se manifestar inconscientemente como impulsos, anseios e anseios que

procuramos nos satisfazer através do nosso próximo trabalho, das nossas próximas férias, da nossa próxima taça de vinho e até do nosso próximo parceiro. Na mesma linha, o medo e a ansiedade de uma separação precoce podem distorcer a nossa realidade, fazendo com que as nossas situações difíceis e desconfortáveis pareçam catastróficas e ameaçadoras para a vida.

Apaixonar-se pode desencadear emoções intensas, pois nos transporta naturalmente de volta no tempo, para a experiência inicial com nossa mãe. Tendemos a ter sentimentos em relação ao nosso parceiro semelhantes aos que sentimos em relação à nossa mãe. Conhecemos alguém especial e dizemos a nós mesmos: "Finalmente encontrei alguém que vai cuidar bem de mim, alguém que vai entender *todos* os meus desejos e me dar *tudo* que preciso". No entanto, estes sentimentos são apenas a ilusão de uma criança que deseja reviver a proximidade que sentiu ou queria sentir com a mãe.

Muitos de nós, sem saber, esperamos que nosso parceiro atenda às necessidades que nossa mãe não poderia atender. Essa expectativa mal direcionada é uma receita para o fracasso e a decepção. Se nosso parceiro começar a agir como pai e tentar satisfazer nossas necessidades não atendidas, o romance pode voar pela janela. Se o nosso parceiro não satisfizer as nossas necessidades não satisfeitas, podemos sentir-nos traídos ou negligenciados.

Uma separação precoce da nossa mãe pode minar a nossa estabilidade num relacionamento amoroso. Inconscientemente, podemos temer que a nossa proximidade desapareça ou seja eliminada. Em resposta, ou nos agarramos ao nosso parceiro, como podemos ter nos agarrado à nossa mãe, ou afastamos o nosso parceiro na expectativa de que a intimidade será perdida. Frequentemente expressamos ambos os comportamentos no mesmo relacionamento, e nosso parceiro pode se sentir como se estivesse preso em uma montanha-russa emocional que nunca termina.

Tipos de separação

Embora a grande maioria das mulheres encare a maternidade com a melhor das intenções, situações fora do controlo da mãe podem levar a separações precoces inevitáveis do seu filho. Algumas dessas separações são de natureza física. Além da adopção, eventos que envolvam um longo período de separação, tais como complicações no parto, hospitalizações e doenças, trabalho ou longas viagens fora de casa, podem ameaçar o vínculo em desenvolvimento.

As desconexões emocionais podem funcionar de forma semelhante. Quando a mãe está fisicamente disponível, mas seu foco e atenção são esporádicos, a criança não se sente segura e protegida. Quando crianças, precisamos da presença emocional e energética de nossa mãe tanto quanto precisamos de sua presença física. Quando a nossa mãe passa por um acontecimento traumático – como a perda de saúde, uma gravidez, um filho, um dos pais, um parceiro ou um lar – a sua atenção pode ser desviada de nós. Nós, por sua vez, vivenciamos o trauma de perdê-la.

As desconexões entre mãe e filho também podem ocorrer no útero.

Altos níveis de medo, ansiedade, depressão, um relacionamento estressante com um parceiro, a morte de um ente querido, uma atitude negativa em relação à gravidez, uma perda anterior no útero podem interromper a sintonia da mãe com seu bebê em desenvolvimento dentro de si.

Se nós próprios sofremos lapsos nos primeiros cuidados prestados à nossa mãe ou atenção ou dificuldades durante a gravidez ou o parto, nem tudo está perdido.

Felizmente, o potencial para reparar o vínculo não se restringe à infância.

A cura pode acontecer a qualquer momento de nossas vidas. Identificar nossa linguagem principal pode ser o primeiro passo.

A linguagem central da separação

Essas separações iniciais, assim como outros tipos de traumas que exploramos neste livro, criam um ambiente no qual a linguagem central pode florescer. Ao ouvirmos um vínculo interrompido, muitas vezes ouvimos palavras de desejo de conexão, bem como palavras de raiva, julgamento, crítica ou cinismo.

Exemplos de sentenças fundamentais de uma separação precoce

“Eu vou ficar.”

“Serei abandonado.”

“Serei rejeitado.”

“Estarei sozinho.”

“Não quero ninguém.”

“Eu ficarei indefeso.”

“Vou perder o controle.”

“Eu não importo.”

“Eles não me querem.”

“Eu não sou suficiente.”

“Eu sou demais.”

“Eles vão me deixar.”

“Eles vão me machucar.”

“Eles vão me trair.”

“Eu serei aniquilado.”

“Eu serei destruído.”

“Eu não existirei.”

“Não há esperança.”

Frases centrais como essas também podem vir de uma geração anterior na história familiar, e não necessariamente de uma interrupção no vínculo com a mãe. Podemos nascer no sentimento e nunca saber de onde ele se origina.

Um tema comum que caracteriza uma separação precoce é uma forte rejeição à nossa mãe, combinada com um sentimento de culpa por ela não ter conseguido atender às nossas necessidades. No entanto, nem sempre é esse o caso. Podemos sentir um grande amor pela nossa mãe mas, como o vínculo nunca se desenvolveu totalmente, sentimos que ela era fraca e frágil e que precisávamos cuidar dela. Em nossa necessidade de nos sentirmos ligados a ela, a direção do cuidado pode ser inversa.

Inconscientemente, podemos tentar fornecer à nossa mãe exatamente o cuidado de que precisamos desesperadamente.

Em pessoas com vínculo interrompido, é comum ouvir queixas essenciais e descritores essenciais como os que discutimos no capítulo 7. Para refrescar a memória:

- “Mamãe estava fria e distante. Ela nunca me segurou. Eu não confiava nela de jeito nenhum.”
- “Minha mãe estava ocupada demais para mim. Ela nunca teve tempo para mim.”
- “Minha mãe e eu somos muito próximos. Ela é como minha irmã mais nova de quem eu cuido.”
- “Eu nunca quero ser um fardo para minha mãe.”
- “Minha mãe estava distante, emocionalmente indisponível e crítica.”

- “Ela sempre me afastava. Ela realmente não se importa comigo.
- “Nós realmente não temos um relacionamento.”
- “Eu me senti muito mais próxima da minha avó. Foi ela quem me criou.”
- “Minha mãe é completamente egocêntrica. É tudo sobre ela. Ela nunca me mostrou nenhum amor.
- “Ela pode ser muito calculista e manipuladora. Eu não me sentia seguro com ela.”
- “Eu estava com medo dela. Eu nunca sabia o que iria acontecer a seguir.”
- “Eu não sou próximo dela. Ela não é maternal – não é como uma mãe.”
- “Eu nunca quis filhos. Nunca tive esse sentimento maternal dentro de mim.”

A solidão de Wanda

Wanda tinha sessenta e dois anos e estava deprimida. Veterana de três casamentos desfeitos, vício em álcool e muitas noites de solidão, Wanda raramente experimentou paz em sua vida. Seus principais descritores sobre sua mãe diziam tudo.

Descritores principais de Wanda: “Minha mãe era fria, indiferente e distante.”

Vamos dar uma olhada no evento que gerou esse tipo de linguagem central.

Antes de Wanda nascer, sua mãe, Evelyn, sofreu uma terrível tragédia.

Enquanto amamentava sua filha recém-nascida, Evelyn acidentalmente adormeceu, rolou e sufocou a criança. Ela acordou e encontrou Gail, a irmã mais velha que Wanda nunca conheceria, morta em seus braços. Em sua dor inconsolável, ela e o marido fizeram amor e conceberam Wanda. A nova gravidez foi a resposta às suas orações. Isso permitiu que eles se concentrassem no futuro e esquecessem o passado. Mas um passado como esse nunca pode ser esquecido. A terrível morte de Gail e a culpa resultante se infiltrariam em todas as fases da maternidade de Evelyn.

Afetou a forma como ela se relacionaria com o próximo filho, limitando o quão consistente e disponível seria o seu amor.

Wanda acreditava que a distância de sua mãe estava voltada para ela pessoalmente. Qualquer menina na situação dela se sentiria assim. Wanda se lembra de ter sido abraçada quando criança. Ela podia sentir a mãe

distância e reagiu protegendo-se. Ela sentiu que sua mãe não deveria amá-la e então se protegeu contra ela.

Talvez Evelyn sentisse que era uma mãe ruim que não merecia ter outro filho. Talvez ela sentisse que não merecia uma segunda chance depois do que aconteceu com Gail. Talvez ela sentisse que Wanda, a próxima criança, morreria também, uma dor que ela não seria capaz de tolerar, então ela inconscientemente se distanciou dela. Talvez Wanda tenha percebido essa distância ainda no ventre materno. Talvez Evelyn sentisse que se chegasse muito perto de Wanda e a pegasse no peito, poderia machucá-la também.

Quaisquer que sejam os pensamentos e emoções que Evelyn tivesse, o trauma da morte de Gail teve o efeito de separar Evelyn de Wanda.

Demorou sessenta anos para Wanda estabelecer a ligação de que o distanciamento de sua mãe estava ligado à morte de Gail e não era pessoal. Ela passou a vida culpando e odiando a mãe por não lhe dar amor suficiente. Quando ela finalmente entendeu a magnitude da dor de sua mãe, Wanda se levantou no meio da sessão e pegou sua bolsa. “Tenho que ir para casa”, disse ela. “Não há muito tempo. Minha mãe tem oitenta e cinco anos e preciso dizer a ela que a amo.”

A ansiedade das separações precoces

Jennifer tinha dois anos na noite em que os homens bateram à sua porta. Ela ouviu a mãe suspirar e depois viu sua mãe cair no chão, soluçando. Os homens anunciaram que seu pai havia morrido na explosão de uma plataforma de perfuração. Sua mãe acabara de ficar viúva aos vinte e seis anos.

Essa foi a primeira noite em que a mãe de Jennifer não a colocou na cama com um beijo na testa enquanto ela adormecia.

Depois daquela noite, as coisas nunca mais foram as mesmas. Jennifer e seu irmão de quatro anos foram levados para a casa da tia por algumas semanas, pois a mãe ficou paralisada pelo choque. Durante esse período ela vinha visitar as crianças. Jennifer corria até a porta para ver a mãe, mas era como se um estranho tivesse tomado o lugar da mãe. A mulher que se inclinou para abraçá-la tinha o rosto vermelho e inchado que Jennifer mal reconheceu. Isso a assustou. Quando os braços da mãe apertaram o seu corpo, Jennifer congelou. Ela queria contar para a mãe o quanto estava assustada, mas aos dois anos ela já estava

aprendendo que sua mãe era diferente. Mamãe parecia frágil e tinha pouco para dar. Passariam anos até que Jennifer descobrisse essas memórias.

Jennifer tinha vinte e seis anos quando teve um ataque de pânico pela primeira vez. Ela estava voltando para casa no metrô depois de fazer uma apresentação bem-sucedida para a equipe administrativa do trabalho. De repente, sua visão começou a ficar turva. Era como se ela estivesse olhando por trás da água. Seus ouvidos pareciam entupidos e ela começou a sentir tontura e medo. As sensações eram tão estranhas para ela que ela pensou que estava tendo um derrame. Ela ficou congelada com uma paralisia que a deixou indefesa e incapaz de pedir ajuda.

O próximo ataque ocorreu antes de sua apresentação na semana seguinte. O seguinte ocorreu enquanto ela estava fazendo compras. No final daquele mês, os ataques de pânico eram uma ocorrência diária.

Se Jennifer tivesse sido capaz de ouvir a sua própria linguagem central, ela teria descobri frases como estas: "Não vou superar isso". "Eu perdi tudo." "Eu estou sozinho." "Eu vou falhar." "Eles vão me rejeitar." "Eles não vão me querer mais."

Quando ela entrou em contato com esses medos, ela estava a meio caminho de casa.

Jennifer começou a lembrar-se de uma altura anterior da sua vida em que sentiu esta desesperado e paralisado. Embora fosse próxima da mãe, Jennifer a descreveu como frágil, sozinha, carente, doce e amorosa. Quando as palavras saíram, Jennifer já estava começando a perceber como se sentia impotente quando era uma garotinha, tentando aliviar a grande dor de sua mãe. A tarefa impossível de uma menina tentar consolar a mãe fez com que Jennifer se sentisse sozinha, insegura e com medo de falhar.

Conectar seus ataques de pânico à infância permitiu que Jennifer focasse a fonte de sua ansiedade. Sempre que surgiam sentimentos de pânico, Jennifer conseguia acalmá-los, lembrando-se de que estes eram apenas os sentimentos de uma menina assustada. Depois que ela conseguiu identificar esses sentimentos dentro dela, ela foi capaz de retardar a escalada da ansiedade. Jennifer aprendeu como alongar e aprofundar a respiração enquanto mantinha o foco e a atenção nas sensações de ansiedade em seu peito. Ela também aprendeu a falar palavras que a teriam acalmado quando criança. Ela respirava e dizia a si mesma: "Estou aqui para ajudá-lo e cuidarei de você. Você nunca mais precisará ficar sozinho com esses sentimentos. Você pode confiar em mim para mantê-lo seguro. Quanto mais Jennifer praticava, mais confiava na sua capacidade de cuidar de si mesma.

Tricotilomania – “separada pela raiz”

Por dezesseis anos, Kelly arrancou cabelos do couro cabeludo, sobrancelhas e cílios. Ela usava cílios postiços, pintados nas sobrancelhas, e usava o cabelo bem puxado para trás para esconder as áreas carecas por baixo. Puxar cabelos (tricotilomania) era um ritual noturno. Todas as noites, por volta das 21h, ela ficava sentada sozinha em seu quarto, dominada por sentimentos de ansiedade que tomavam conta de seu corpo. Suas mãos, “precisando fazer alguma coisa”, não encontrariam paz até que ela arrancasse enormes quantidades de cabelo. “É como um lançamento”, disse ela. “Isso me relaxa.”

Quando Kelly tinha treze anos, sua melhor namorada, Michelle, a rejeitou. Kelly Nunca entendi o que ela fez que fez com que Michelle se distanciasse dela repentinamente, mas os sentimentos de perda eram insuportáveis. Ela começou a puxar o cabelo logo depois disso. “Deve haver algo errado comigo”, pensou ela. “Eu não devo ser o suficiente para fazê-la querer ficar comigo.” Essas frases, como você verá em breve, brilhavam como sinais de direção ao longo das rodovias de seu cenário linguístico central. Vivendo logo abaixo da superfície da consciência, à espera de serem descobertas, essas frases direcionariam Kelly para um evento ainda mais anterior e mais significativo: uma ruptura no vínculo com sua mãe.

Quando Kelly tinha um ano e meio, ela passou por uma cirurgia intestinal e teve que ficar separada da mãe por dez dias. Todas as noites, quando o horário de visitas ao hospital terminava (aproximadamente às 21h), a mãe de Kelly a deixava para ir para casa cuidar da irmã recém-nascida e do irmão mais velho de Kelly.

Só podemos imaginar os sentimentos de ansiedade que Kelly deve ter experimentado quando sua mãe a deixou sozinha no quarto do hospital. Esses sentimentos inconscientemente vieram à tona na tricotilomania de Kelly. Todas as noites, aproximadamente às 21h, eles mexiam no corpo de Kelly até que ela encontrasse uma maneira substituta de controlá-los – literalmente arrancando seus cabelos.

O pior medo de Kelly, expresso em sua frase central, levou-a de volta à raiz do trauma. “A pior coisa que poderia acontecer comigo é que eu ficaria sozinho. eu ficaria. Eu ficaria louco.”

Frase central de Kelly: “Estarei sozinho. Eu ficarei. Vou enlouquecer.

Quando Kelly tinha treze anos, ela reviveu esses sentimentos. Michelle e Kelly era inseparável. Então, de repente, Michelle deixou Kelly e fez amizade com garotas da “turma”. Nesse ponto, todas as meninas se voltaram contra Kelly. Kelly sentiu-se “abandonada, rejeitada e ignorada”.

Essa experiência, quando vista com um escopo mais amplo, pode ser vista como um “oportunidade perdida” para Kelly ter sido apontada na direção de uma cura maior – do trauma mais profundo e significativo de ter sido deixada no hospital pela mãe. Porém, poucos de nós, quando confrontados com as nossas dificuldades, podemos usá-las como sinais de direção. Em vez disso, concentramo-nos em aliviar o sofrimento e raramente viajamos até à fonte. Quando reconhecemos a sabedoria da nossa linguagem central, os sintomas do nosso sofrimento podem tornar-se o nosso maior aliado.

A metáfora do puxão de cabelo de Kelly

A linguagem central de Kelly mostrou-lhe o quanto ela tinha medo de ser “deixada sozinha”. Na verdade, seus puxões de cabelo (a expressão não-verbal de sua linguagem central) começaram logo após a saída de Michelle. Embora o puxão de cabelo de Kelly a tenha levado a descobrir seu trauma original, também é uma metáfora para duas coisas que pertencem uma à outra e que foram separadas uma da outra. Kelly separou o cabelo do folículo que o segurava. A imagem é semelhante à de um bebê separado da mãe que o segura.

Os comportamentos idiossincráticos muitas vezes imitam o que não pode ser observado ou examinado conscientemente. Quando paramos e exploramos os nossos sintomas, uma verdade mais profunda pode ser-nos revelada. Os sintomas muitas vezes funcionam como sinais que nos apontam na direção do que precisamos curar ou resolver. Quando Kelly aceitou puxar o cabelo dessa maneira, ela viajou até a fonte de seu sofrimento e se libertou de uma vida inteira de ansiedade.

A resolução de Kelly

Kelly localizou a sensação desconfortável de ser “deixada sozinha” em sua barriga. Ela colocou as mãos sobre a área ansiosa e permitiu que a respiração enchesse sua barriga. Ao sentir a respiração subindo e descendo sob suas mãos, ela se imaginou segurando e balançando a parte infantil de si mesma que ainda se sentia assustada e sozinha. À medida que o movimento começou a acalmá-la, ela disse a si mesma:

“Eu nunca vou te deixar quando você estiver se sentindo sozinho e com medo. Em vez disso, colocarei minha mão aqui e respirarei com você até que você se sinta calmo novamente.” Depois de uma sessão, Kelly parou de arrancar os cabelos.

Separação: A Origem do Conflito Interno

Às vezes, a liberdade que buscamos nos escapa. Incapazes de nos sentirmos à vontade dentro do nosso corpo, procuramos alívio na próxima taça de vinho, na próxima compra, na próxima mensagem de texto ou telefonema, no próximo parceiro sexual. O alívio raramente chega quando a fonte do nosso anseio é o cuidado da nossa mãe. Para aqueles de nós que foram afastados da luz do amor de nossa mãe, nosso mundo pode ser uma busca incessante por conforto.

Myrna tinha dois anos quando sua mãe acompanhava o pai em um negócio viagem para a Arábia Saudita e deixou Myrna aos cuidados de uma babá por três semanas. Durante a primeira semana, Myrna agarrou-se ao suéter que sua mãe usava nas noites frias enquanto a embalava para dormir. Confortada pela sensação e pelo cheiro familiares, Myrna se enrolava nele e se balançava até dormir. Na segunda semana, Myrna recusou-se a aceitar o suéter quando a babá o ofereceu. Em vez disso, ela se virou, chorando, e chupou o dedo para adormecer.

Depois de três semanas longe, sua mãe correu animadamente pela porta para segurar sua filha. Ela esperava que Myrna corresse para seus braços como sempre fazia antes. Desta vez foi diferente. Myrna mal tirou os olhos das bonecas. Assustada e confusa, a mãe de Myrna não pôde deixar de notar as sensações de seu próprio corpo se intensificando com sentimentos de rejeição. Nos dias seguintes, a mãe de Myrna racionalizaria a experiência, dizendo a si mesma que Myrna estava se tornando “uma criança muito independente”.

Sem saber da importância de restaurar o seu vínculo delicado, a mãe de Myrna perdeu de vista a vulnerabilidade da sua filha e manteve-se um pouco distante. A distância entre eles continuou, aprofundando o sentimento de solidão de Myrna. Essa distância afetaria as experiências de vida de Myrna, manchando sua capacidade de se sentir segura e protegida em relacionamentos futuros. Sentimentos de abandono e frustração foram expressos em sua linguagem central: “Não me deixe”. “Eles nunca mais voltarão.” “Estarei sozinho.” “Eu não sou querido.” “Eles não entendem quem eu sou.” “Não sou visto nem compreendido.”

Para Myrna, apaixonar-se era um campo minado de imprevisibilidade. A vulnerabilidade de precisar de outra pessoa era tão aterrorizante que cada vez que ela dava mais um passo em direção ao seu desejo, ela se deparava com um nível mais profundo de medo. Incapaz de vincular esse conflito à sua infância, ela criticava todos os homens que tentavam amá-la, muitas vezes abandonando-os antes que pudessem deixá-la. Aos trinta anos, Myrna já havia se convencido a desistir de três possíveis casamentos.

O conflito interno de Myrna também afetou sua carreira. Cada vez que aceitava um novo cargo, ela se enchia de dúvidas, temendo um desastre inevitável. Algo daria terrivelmente errado. Eles não gostariam dela. Ela não seria suficiente. Eles se distanciariam dela. Ela não confiaria neles. Eles a trairiam. Eram os mesmos sentimentos não expressos que Myrna sentia por um parceiro — os mesmos sentimentos que ela nunca havia resolvido com a mãe.

Quanto de nós lutamos com conflitos semelhantes ao de Myrna e não conseguimos identificar a fonte? A importância do nosso vínculo precoce com a nossa mãe não pode ser exagerada. Ela é nosso primeiro relacionamento quando entramos no mundo. Ela é nosso primeiro amor. Nossa conexão ou falta de conexão com ela constitui um projeto essencial para nossas vidas. Compreender o que aconteceu quando éramos pequenos pode expor um dos mistérios ocultos que explicam por que sofremos tanto em nossos relacionamentos.

Interrupções no Fluxo da Vida

Nossa primeira imagem de quem somos e de como a vida se desenvolverá para nós começa no útero. Durante a gravidez, as emoções da nossa mãe permeiam o nosso mundo, influenciando se a nossa natureza básica é calma ou perturbada, receptiva ou desafiadora, resiliente ou inflexível.

“Se a mente [da criança] evolui para algo essencialmente difícil, angular e perigoso ou suave, fluido e aberto depende em grande parte de os pensamentos e emoções [da mãe] serem positivos e reforçadores ou negativos e marcados pela ambivalência”, explica Thomas Verny. “Isso não significa absolutamente que dúvidas e incertezas ocasionais irão

prejudicar seu filho. Tais sentimentos são naturais e inofensivos. Estou falando de um padrão de comportamento claro e contínuo.”¹

Quando a nossa experiência inicial com a nossa mãe é perturbada por um impacto significativo rompendo o vínculo, fragmentos de dor e vazio podem destruir nosso bem-estar e nos desconectar do fluxo fundamental da vida. Quando a relação mãe-filho (ou cuidador-criança) permanece rompida, vazia ou repleta de indiferença, um fluxo de imagens negativas pode prender a criança num padrão de frustração e insegurança. Em casos extremos, quando as imagens negativas são contínuas e implacáveis, podem surgir frustração, raiva, entorpecimento e insensibilidade para com os outros.

Esse perfil é comumente associado ao comportamento sociopata e psicopático. No seu livro *High Risk: Children Without a Conscience*, o Dr. Ken Magid e Carole McKelvey afirmam: “Todos nós temos algum grau de raiva, mas a raiva dos psicopatas é aquela que nasce de necessidades não satisfeitas quando crianças.”² Magid e McKelvey prosseguem, descrever como o bebê vivencia “dores incompreensíveis” em decorrência de um abandono ou ruptura precoce do vínculo.

Psicopatas e sociopatas situam-se no extremo de um amplo espectro, onde foram observadas graves interrupções no vínculo. Esses casos extremos refletem o quão crucial é o papel da mãe ou do cuidador inicial na formação do desenvolvimento da compaixão, da empatia e do respeito da criança por si mesma, pelos outros e por toda a vida.

A maioria de nós que experimentou uma ruptura no vínculo com a mãe, entretanto, obteve o suficiente do que precisávamos – mesmo com os déficits. Seria irrealista esperar que uma mãe estivesse perfeitamente sintonizada com seu filho 100% do tempo. É inevitável que ocorram interrupções na sintonização.

Quando o fazem, o processo de reparação pode ser uma experiência de crescimento positiva, dando à mãe e ao filho a oportunidade de aprenderem a lidar com breves momentos de angústia e depois estenderem a mão um ao outro para se reconectarem novamente. O mais importante é que o reparo seja feito. Reparar repetidamente um relacionamento, na verdade, cria um sentimento de confiança e ajuda a criar um vínculo seguro entre mãe e filho.³ Mesmo quando a nossa ligação com a nossa

mãe está relativamente intacta, ainda podemos nos encontramos lutando com sentimentos que não entendemos. Podemos lutar contra o medo de sermos abandonados, rejeitados ou abandonados, ou com a sensação de sermos expostos, humilhados ou envergonhados. No entanto, quando estes sentimentos podem ser vistos no contexto da nossa experiência inicial com a nossa mãe – provavelmente de uma época

não nos lembramos – podemos nos tornar mais conscientes do que estava faltando e mais capazes de apoiar o que precisamos para nos curar.

Capítulo 12

A linguagem central dos relacionamentos

A distância da sua dor, do seu luto, das suas feridas não tratadas, é a distância do seu parceiro.

—Stephen e Ondrea Levine, *Abraçando o Amado*

FPara muitos de nós, nosso maior anseio é estar apaixonado e ter um relacionamento feliz. No entanto, devido à forma como o amor é muitas vezes expresso inconscientemente nas famílias, a nossa forma de amar pode ser partilhar a infelicidade ou repetir os padrões dos nossos pais e avós.

Neste capítulo, examinaremos as lealdades inconscientes e as dinâmicas ocultas que limitam nossa capacidade de ter relacionamentos satisfatórios. Faremos uma pergunta a nós mesmos: estamos realmente disponíveis para um parceiro?

Não importa o quão bem-sucedidos sejamos, quão maravilhosa é a nossa comunicação habilidades, quantos retiros para casais participamos ou quão profundamente entendemos nossos próprios padrões de evitar a intimidade, desde que estejamos enredados em nossa história familiar, podemos nos distanciar daquele que mais amamos. Inconscientemente, repetiremos padrões familiares de carência, desconfiança, raiva, retraimento, fechamento, abandono ou abandono, e culparemos nosso parceiro por nossa infelicidade quando a verdadeira fonte estiver atrás de nós.

Muitos dos problemas vividos em um relacionamento não têm origem no relacionamento em si. Eles decorrem de dinâmicas que existiam em nossas famílias muito antes de nascermos.

Se uma mulher morreu ao dar à luz uma criança, por exemplo, uma onda de repercussões pode envolver os descendentes num medo e infelicidade inexplicáveis. As filhas e netas podem ter medo de se casar, pois o casamento pode gerar filhos e os filhos podem levar à morte. Superficialmente, eles podem dizer que não querem se casar ou ter filhos. Eles podem

reclamam que nunca conheceram o cara certo ou que estão ocupados demais para se estabelecerem. Por trás das suas queixas, a sua linguagem central contaria uma história diferente. Suas frases centrais, que ressoam com a história da família, podem soar mais ou menos assim: “Se eu me casar, algo terrível pode acontecer. Eu podia morrer. Meus filhos estariam sem mim. Eles estariam sozinhos.”

Os filhos e netos da mesma família também podem ser afetados. Eles podem temer se comprometer com uma esposa, pois sua sexualidade pode levar à morte dela.

Suas frases centrais podem ser assim: “Eu poderia machucar alguém e seria tudo culpa minha. Eu nunca me perdoaria.”

Medos como esses espreitam no fundo de nossas vidas e inconscientemente impulsionam muitos dos comportamentos que expressamos e as escolhas que fazemos e não fazemos.

Seth, um homem com quem trabalhei uma vez, autodenominava-se um “agradador das pessoas” e estava com medo de fazer a coisa errada e decepcionar as pessoas mais próximas a ele. Ele temia que, se estivessem insatisfeitos com ele, o rejeitariam e o abandonariam. Ele temia morrer sozinho, desconectado de todos. Com esse medo operando nos bastidores, muitas vezes ele concordava em fazer coisas que não queria e dizia coisas que nem sempre queria dizer. Ele costumava dizer sim quando queria dizer não e, então, em reação ao sentir raiva daqueles a quem tentava agradar, dizia não quando queria dizer sim. Ele viveu uma vida inautêntica na maior parte do tempo, culpando a esposa por sua própria infelicidade. Ele a deixou na tentativa de escapar do padrão, apenas para recriá-lo com seu próximo parceiro. Só quando Seth percebeu como seus medos se manifestavam em seus relacionamentos é que ele conseguiu encontrar paz com um parceiro.

Dan e Nancy

Dan e Nancy, um casal de sucesso na casa dos cinquenta anos, pareciam ter tudo.

Dan, CEO de uma grande instituição financeira, e Nancy, administradora de um hospital, eram pais orgulhosos de três filhos com ensino superior, todos bem. Agora que o ninho estava vazio, eles tinham de encarar o fato de que suas esperanças de uma aposentadoria feliz haviam diminuído. O casamento deles estava em apuros. “Não fazemos sexo há mais de seis anos”, disse Nancy. “Nós

vivam como estranhos.” Dan havia perdido o desejo sexual por Nancy anos atrás, mas não conseguia identificar exatamente quando. Dan queria continuar casado com Nancy, mas ela, neste momento, não tinha certeza. Ambos haviam esgotado os caminhos do aconselhamento matrimonial secular e religioso. Vamos explorar as dificuldades de relacionamento de Dan e Nancy a partir da perspectiva da abordagem da linguagem central.

O problema (a reclamação principal)

Ouçã a linguagem central da reclamação de Nancy: “Sinto que ele não está interessado em mim. Ele está distante a maior parte do tempo. Não recebo atenção suficiente dele e raramente me sinto conectada a ele. Ele sempre parece mais interessado nas crianças do que em mim.”

Agora ouça a linguagem central de Dan: “Ela está sempre insatisfeita comigo. Ela me culpa por tudo. Ela quer mais do que eu posso dar.

Tomadas ao pé da letra, as suas palavras exemplificam os tipos comuns de queixas que vemos nos casamentos. Mas examinadas mais detalhadamente, as suas palavras formaram um mapa que levou a uma fonte não examinada de descontentamento. O mapa de Dan e Nancy levava diretamente ao que não estava resolvido em seus sistemas familiares.

Para encontrar o mapa linguístico central de um problema de relacionamento, revisitamos os quatro ferramentas e faça quatro perguntas. Então ouvimos profundamente o que é revelado.

As questões

- 1. A reclamação central: Qual é a sua maior reclamação em relação ao seu parceiro?** Esta questão é o ponto de partida. A informação obtida com esta pergunta muitas vezes se correlaciona com os assuntos inacabados que vivenciamos com um ou ambos os nossos pais. Esse negócio inacabado é então projetado em nosso parceiro. Quer sejamos homens ou mulheres, uma regra parece ser verdadeira: *o que sentimos que não recebemos da nossa mãe, o que permanece por resolver na nossa relação com ela, muitas vezes prepara o terreno para o que vivenciamos com o nosso parceiro.* Se considerássemos a nossa mãe distante, ou se rejeitássemos o seu amor, provavelmente também nos distanciáramos do amor do nosso parceiro.

2. Os descritores principais: quais são alguns adjetivos e frases

você usaria para descrever sua mãe e seu pai? Com esta pergunta, procuramos lealdades inconscientes e maneiras pelas quais nos distanciamos de nossos pais. Ao construir uma lista de adjetivos e frases para descrever nossos pais, acessamos o âmago de nossos sentimentos mais profundos. Ali encontramos antigos ressentimentos e acusações que muitos de nós ainda temos contra nossos pais. É esse mesmo reservatório inconsciente de experiências infantis que utilizamos quando projetamos nossa inquietação interna em nosso parceiro.

Para muitos de nós, nossos principais descritores derivam de imagens infantis de nos sentirmos enganados ou insatisfeitos. Podemos sentir que nossos pais não nos deram o suficiente ou não nos amaram da maneira certa. Quando carregamos essas imagens, culpando nossos pais pelo descontentamento que sentimos, nossos relacionamentos raramente vão bem. Veremos nosso parceiro através de lentes antigas e distorcidas, já esperando que ele ou ela nos roube o amor de que precisamos.

3. A frase central: Qual é o seu pior medo? Qual é a pior coisa que poderia

acontecer com você? Como aprendemos no capítulo 8, a resposta a esta pergunta torna-se a nossa frase central, o medo central que reverbera a partir de um trauma não resolvido na nossa infância ou na história familiar.

Agora você provavelmente já conhece sua frase central. Como sua frase central poderia limitar seu relacionamento? Como isso afeta sua capacidade de se comprometer com um parceiro? Você consegue permanecer vulnerável quando vocês dois estão juntos? Ou você se fecha, com medo de se machucar?

4. O Trauma Central: Que eventos trágicos ocorreram na história de sua

família? Esta questão, como vimos nos capítulos anteriores, abre a nossa lente sistêmica e permite-nos identificar os padrões transgeracionais que afetam as nossas relações. Frequentemente, os problemas que um casal enfrenta têm origem na história familiar. O sofrimento conjugal e os conflitos de relacionamento muitas vezes podem ser rastreados num genograma familiar durante várias gerações.

-

Com cada pergunta, ouvimos as palavras dramáticas e carregadas de emoção que surgem. O trauma familiar muitas vezes se expressa em nossa linguagem verbal, fornecendo palavras-chave significativas e pistas que levam à sua origem.

Agora que temos a estrutura, vamos ouvir algumas das falas de Dan e Nancy linguagem central. Nos primeiros momentos da sessão, eles já haviam desencadeado uma enxurrada de acusações um contra o outro. Agora era hora de ouvir as descrições de seus pais.

Adjetivos e frases (os descritores principais)

Sem que ela soubesse, Nancy descreveu sua mãe da mesma forma que descreveu Dan. “Minha mãe estava emocionalmente distante. Nunca me senti conectado a ela. Eu nunca poderia ir até ela quando precisasse de alguma coisa. Sempre que tentei, ela não sabia como cuidar de mim.” Os assuntos inacabados de Nancy com a mãe pareciam cair diretamente no colo de Dan.

O relacionamento não resolvido de Nancy com a mãe não foi o único fator afetando seu vínculo com Dan. Na família de Nancy, todas as mulheres estavam descontentes com os maridos. “Minha mãe sempre esteve insatisfeita com meu pai”, disse Nancy. Esse padrão também se estendeu à geração anterior. A avó de Nancy referiu-se ao avô como “aquele filho da puta alcoólatra inútil”.

Imagine o impacto que tal denúncia teve sobre a mãe de Nancy. Crescendo alinhada com a vovó, a mãe de Nancy teria poucas chances de ser feliz com o pai de Nancy. Como ela poderia ter mais do que sua mãe? Mesmo que ela estivesse satisfeita com o pai de Nancy, como ela poderia compartilhar essa felicidade com a mãe quando a vovó sofria tanto com o vovô? Em vez disso, ela inconscientemente continuou o padrão e criticou o pai de Nancy.

Dan, por sua vez, descreveu sua mãe como muito deprimida e nervosa. Quando menino, ele sentiu que precisava cuidar dela. “Ela precisava tanto de mim . . . muito de mim. Dan olhou para as mãos, que estavam cuidadosamente dobradas em seu colo. “Meu pai estava sempre trabalhando. Eu senti que tinha que dar a ela a atenção que ele não podia.” Dan descreveu como sua mãe era hospitalizada de vez em quando com graves crises de depressão. Pela história da família, ficou claro por que sua mãe teve dificuldades. Dan's

avó morreu de tuberculose quando sua mãe tinha apenas dez anos. A perda a devastou. Uma grande perda surgiria novamente quando o irmão mais novo de Dan morresse ainda bebê. Nesse momento, a mãe de Dan ficou hospitalizada por seis semanas e recebeu tratamento de choque. Dan tinha dez anos na época.

Para piorar a situação, Dan se sentia distante do pai. Ele descreveu seu pai como “fraco e ineficaz”. “Meu pai não conseguiu ser homem com minha mãe.” Dan descreveu ainda seu pai, um trabalhador imigrante ucraniano, como sendo de uma classe social mais baixa que a mãe de Dan. “Ele nunca poderia estar à altura dos homens da família dela, que eram profissionais e educados.” Os julgamentos de Dan cortaram sua ligação com o pai.

Quando um homem rejeita seu pai, ele involuntariamente se distancia do fonte de sua masculinidade. Um homem que admira e respeita seu pai geralmente se sente à vontade com sua força masculina e tem maior probabilidade de imitar as características de seu pai. Em um relacionamento, isso pode se traduzir em facilidade com comprometimento, responsabilidade e estabilidade. O mesmo também se aplica às mulheres. Uma mulher que ama e respeita sua mãe geralmente fica à vontade em sua feminilidade e é mais propensa a expressar o que admira em sua mãe em seu relacionamento.

Dan também se distanciou do pai por outro motivo. Ele assumiu o papel de confidente de sua mãe e involuntariamente invadiu o território que pertencia a seu pai. Dan não escolheu essa situação conscientemente, mas, como muitos meninos que sentem a necessidade da mãe, Dan sentiu que era seu trabalho cuidar dela. Ele podia sentir como sua mãe se iluminava quando ele cuidava dela e, da mesma forma, como ela se fechava quando seu pai estava por perto. Ao se sentir preferido pela mãe, Dan aprendeu a se sentir superior ao pai.

Dan até adotou os sentimentos de desaprovação da mãe em relação ao pai. Ao rejeitar o pai, Dan não apenas se desconectou de sua força masculina, mas também preparou inconscientemente o cenário para repetir uma dinâmica semelhante em seu casamento com Nancy. Dan, assim como seu pai, tornou-se um marido “fraco e ineficaz”.

Da mesma forma, Nancy não conseguia recorrer à força feminina da mãe. Em algum momento de sua infância, Nancy tomou a decisão de parar de pedir apoio à mãe. Nancy deixou a casa de sua infância sentindo que não tinha recebido o suficiente e culpou a mãe por não lhe dar a atenção que ela desejava. Essa flecha de descontentamento seria mais tarde apontada para Dan.

Aos olhos de Nancy, ele também não conseguiria fornecer-lhe o apoio de que necessitava.

Embora Dan e Nancy estivessem juntos na criação dos filhos, era fácil se perderem no foco nas necessidades da família. Mas agora, com a morte dos filhos, a dinâmica subjacente estava à vista. Dan e Nancy mal conseguiam se controlar.

Dan se descreveu como “sexualmente morto” em relação a Nancy. “Eu perdi total interesse em sexo”, disse ele. Quando explorou seu relacionamento inicial com a mãe, Dan rapidamente entendeu o porquê. Fornecer à mãe o cuidado e o consolo de que ela precisava não era responsabilidade de uma criança. Era pedir demais a um menino pequeno. Ele nunca poderia dar a ela o que ela precisava. Ele nunca poderia tirar totalmente a dor dela. Em vez disso, seu amor parecia inundante. Suas necessidades o dominaram.

Quando Dan reclamou que Nancy queria muito dele, não foi Nancy ele estava se referindo. Inconscientemente, ele estava aludindo às necessidades não atendidas de sua mãe. Dan confundiu sua proximidade com Nancy com a proximidade emaranhada que experimentou quando criança. Até mesmo os desejos e necessidades naturais de Nancy encontraram resistência. Protegendo-se do que parecia ser um ataque violento de demanda, Dan fechou-se com Nancy, dizendo automaticamente não aos seus pedidos, mesmo quando realmente queria dizer sim.

Os problemas de Dan e Nancy se encaixavam de maneira sincrônica. Foi tão embora os dois tivessem sido reunidos para se curarem por meio do casamento. Muitas vezes as pessoas escolhem inconscientemente um companheiro que irá desencadear suas feridas. Dessa forma, eles têm a oportunidade de ver, reconhecer e curar as partes dolorosas e reativas de si mesmos. Como o espelho perfeito, o parceiro escolhido reflete o que permanece não reclamado e inacabado no âmago do outro. Quem melhor do que Dan poderia fornecer o amor emocionalmente distante que Nancy precisava para ajudá-la a concluir seus negócios inacabados com a mãe? E quem melhor do que Nancy poderia suprir Dan com a carência insaciável que ele experimentou quando criança para ajudá-lo a curar sua ferida com sua mãe?

O Pior Medo (A Frase Central)

Dan descreveu seu pior medo na vida como perder Nancy. “Meu pior pesadelo seria perder a pessoa que mais amo. Tenho medo de que Nancy morra ou me deixe, e eu tenha que viver sem ela.” Uma geração antes, o

O eco dessa frase central pôde ser sentido dolorosamente quando a mãe de Dan perdeu a mãe aos dez anos de idade. A mãe de Dan repetiu a experiência de “perder quem ela mais amava” quando seu bebê recém-nascido morreu. Essas perdas seriam refletidas no maior medo de Dan. Embora Dan carregasse o medo, na verdade era sua mãe quem tinha que viver sem as pessoas que ela mais amava. Dan rapidamente reconheceu que sua frase central se originou de sua mãe.

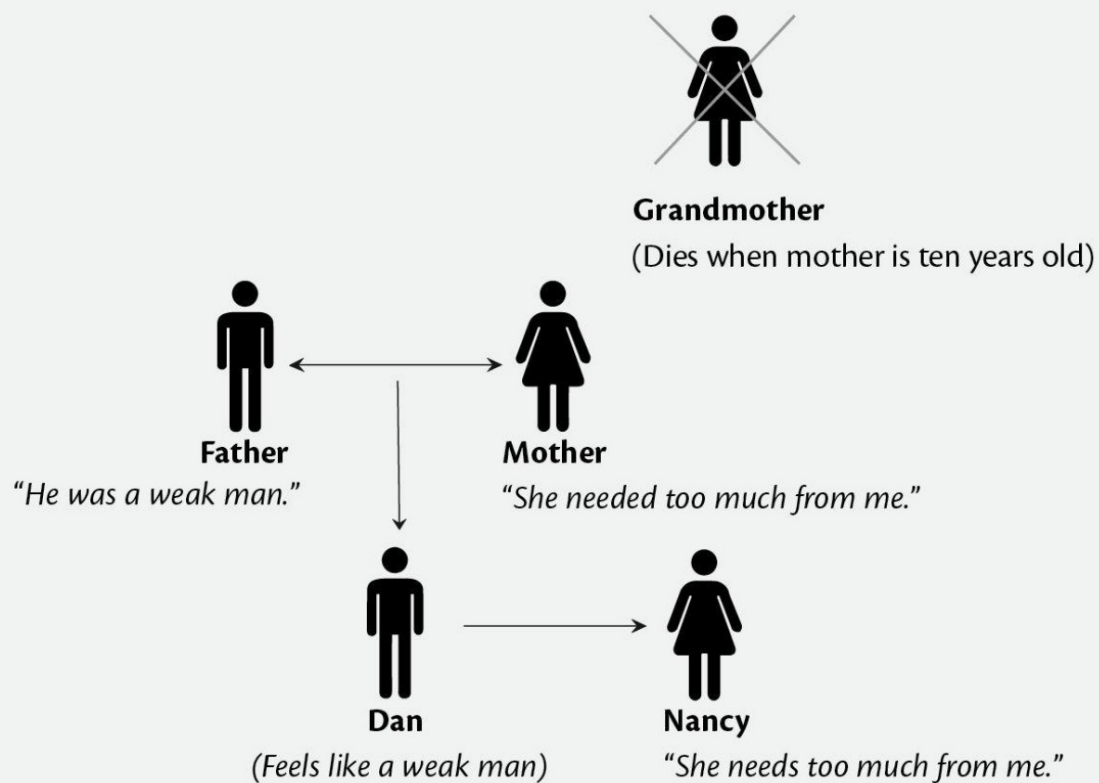
O padrão continuou na geração seguinte. Aos dez anos, a mesma idade que a mãe de Dan tinha quando a mãe dela morreu, Dan perdeu a mãe – “a pessoa que ele mais amava” – durante seis semanas, enquanto ela estava hospitalizada devido ao que os médicos chamavam de “colapso nervoso”. Ainda antes, ele conseguia se lembrar de lapsos de atenção dela quando ela entrava em depressão. Durante esses momentos, ele se sentia abandonado e sozinho.

A frase central de Nancy também remonta a uma época anterior. “EU ficaria preso em um casamento terrível e se sentiria sozinho.” Esta frase claramente pertencia à sua avó, que era casada com o avô alcoólatra de Nancy, que era culpado por quase tudo que dava errado na família. Se pudéssemos olhar uma geração mais atrás, poderíamos ver que a avó de Nancy tinha um relacionamento difícil com a mãe, ou que a bisavó refletia um padrão semelhante de sentimento preso a um casamento ruim com o marido. Infelizmente, todas as informações além da avó foram perdidas na história. Em cada geração, provavelmente veríamos uma menina desconectada da mãe ou criada por pais desconectados um do outro. Compreendendo isso, Nancy poderia continuar repetindo o padrão com Dan ou aproveitar a oportunidade para curá-lo. Nancy estava pronta para a cura.

A história da família (o trauma central)

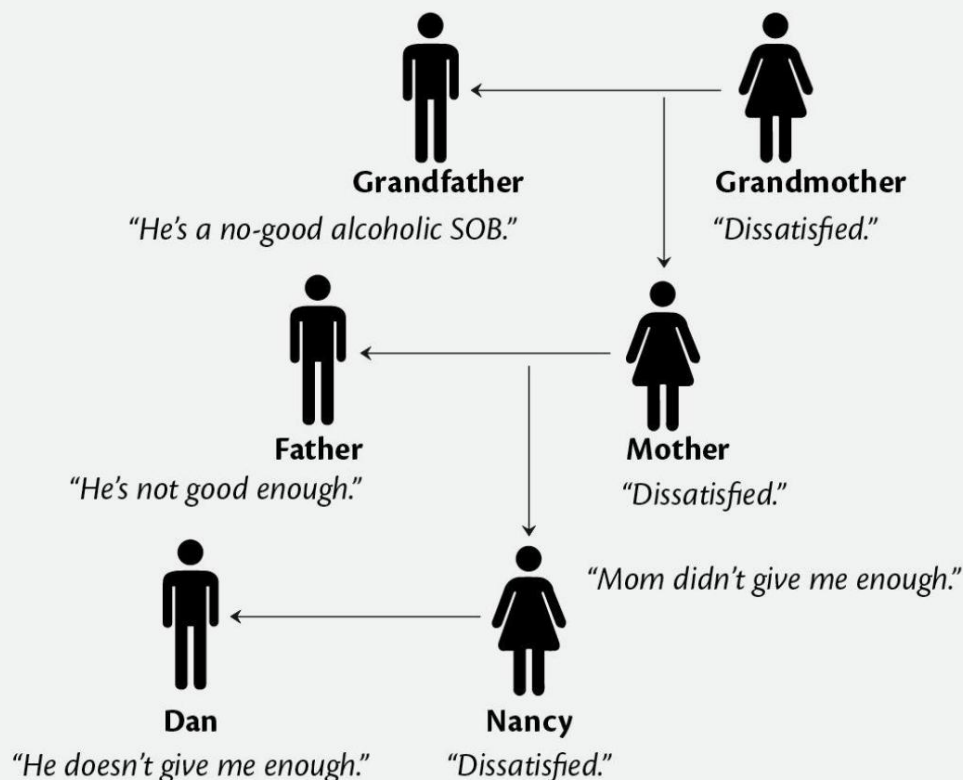
Em um nível sistêmico, Dan repetiu a experiência de seu pai, compartilhando os sentimentos de emasculação dele em seu casamento. Nancy repetiu a experiência da mãe e da avó ao sentir-se “insatisfeita” com o marido. Vejamos seus sistemas familiares.

DAN'S FAMILY SYSTEM



NANCY'S FAMILY SYSTEM

Three Generations of Dissatisfaction



A grande imagem

Como ilustram as histórias familiares de Dan e Nancy, os conflitos de relacionamento muitas vezes são desencadeados muito antes de nosso parceiro entrar em cena.

Nancy foi capaz de ver que Dan não era a causa de ela "não conseguir o suficiente". Esse sentimento se originou há muito tempo com sua mãe. Dan também percebeu que Nancy não era a fonte de seu sentimento de que uma mulher "precisa demais" dele. Esse sentimento também se originou há muito tempo com sua mãe.

Nancy também percebeu que qualquer homem que se casasse com alguém de sua família não sintia-se valorizado pelas mulheres. Do jeito que estava, Dan havia se tornado o beneficiário de três gerações de descontentamento conjugal.

Assim que reconheceram que cada um deles trazia assuntos inacabados para o relacionamento, o feitiço foi quebrado e a nuvem de culpa começou a se dissolver. Projeções e acusações que antes eram dirigidas a cada um

outros estavam agora sendo compreendidos no contexto mais amplo de suas histórias familiares. À medida que o quadro mais amplo emergia, a ilusão de que o outro era responsável pelo seu descontentamento começou a desaparecer.

Quase imediatamente, eles puderam se ver sob uma nova luz. Dan e Nancy conseguiu redescobrir os sentimentos ternos que os uniram em primeiro lugar. Eles não apenas começaram a mostrar mais bondade e generosidade um com o outro, como também começaram a fazer amor.

Expandindo a nova imagem

A compaixão de Nancy pela mãe também começou a se aprofundar. Quando menina, a mãe de Nancy cuidava emocionalmente de sua mãe casada e infeliz. Não se permitindo ter mais do que a avó tinha, a mãe de Nancy repetiu o ciclo de um casamento infeliz.

Nas primeiras lembranças de Nancy, sua mãe parecia distante e apática. Quando menina, Nancy sentiu-se rejeitada por ela. No entanto, ao compreender a história de sua família, Nancy pôde ver sua mãe com novos olhos. Ela podia sentir que sua mãe, mesmo com a distância, ainda lhe dava tudo o que tinha para dar. Compreendendo isso, Nancy conseguiu suavizar. Ela foi capaz de transcender a velha imagem interior de que havia sido enganada em sua “maternidade”.

Uma nova imagem de se sentir confortada pela mãe surgiu em seu lugar. Parecia preenchê-la por dentro. Em sua nova imagem, sua mãe tinha apenas intenções amorosas para com ela.

Embora sua mãe já estivesse morta há dezesseis anos, Nancy estava capaz de lhe pedir o tipo de apoio que ela nunca teria imaginado pedir quando sua mãe era viva. Pela primeira vez que ela conseguia se lembrar, Nancy foi capaz de sentir o amor de sua mãe.

Ela fechou os olhos e visualizou sua mãe segurando-a por trás.
“Mãe, sempre culpei você por não me dar o suficiente. E tenho culpado Dan pela mesma coisa: não me dar o suficiente. Agora entendo que você me deu tudo o que tinha. Foi o suficiente, mãe. Realmente foi o suficiente.”

Nancy estava chorando. “Mãe, por favor, me dê sua bênção para ser feliz com Dan. Quero me sentir satisfeito em meu casamento, mesmo que você e a vovó não possam estar. De agora em diante, quando me sentir insatisfeito e sozinho, irei estender a mão para você e sentir você atrás de mim, me apoiando e querendo o melhor para mim.”

Nas semanas seguintes, Nancy colocou uma fotografia de sua mãe ao lado de sua cama e imaginou sua mãe segurando-a durante a noite enquanto ela adormecia. Ela se imaginou sendo embalada nos braços da mãe e recebendo todo o amor que precisava. Nancy agora poderia receber o que não pôde receber quando era uma garotinha. Agora, abraçada pelo amor de sua mãe, ela poderia recorrer a Dan de uma maneira totalmente nova.

Dan também visualizou uma conversa com sua falecida mãe: "Mãe, quando eu era pequeno, pensei que tinha que cuidar de você. Fiquei ressentido com isso. Sem que nenhum de nós percebesse, eu estava tentando compensar o fato de você ter perdido sua mãe quando era pequena. Era pedir demais de mim. Não admira que eu sinta que nunca sou o suficiente. Nenhum garotinho poderia compensar uma perda como essa."

Em sua imagem interior, Dan podia sentir sua mãe respondendo dando passos de volta para lhe dar mais espaço. Dan expirou e depois inspirou profundamente, como se seus pulmões tivessem aumentado para o dobro do tamanho. Não acostumado com tanta respiração dentro do corpo, Dan sentiu-se inicialmente tonto e depois energizado. Ele continuou: "Mãe, muitas vezes sinto que Nancy exige muito de mim. Por favor, ajude-me a ver Nancy como ela é, sem sentir medo de desaparecer ou de não ser suficiente quando ela precisar de mim."

No desejo de continuar a cura, Dan contatou seu pai, que ainda estava vivo. Dan disse a ele que sentia muito por ter ficado distante dele. Ele levou o pai para almoçar e disse que queria ficar perto dele.

Durante o almoço, ele agradeceu ao pai por ser um ótimo pai. Seu pai ficou tocado além das palavras. Ele disse a Dan que estava esperando há muito tempo que essa conversa acontecesse. Dan podia sentir o amor que sempre existiu. Agora ele estava pronto para aceitar.

Nancy podia sentir uma nova força em Dan. Ele parecia de alguma forma mais alto para dela. Sua resposta foi automática. Ela começou a respeitá-lo.

Ela pediu ajuda a Dan: "Quando você sentir que estou sendo culpado, crítico ou insatisfeito, por favor, diga-me isso. Eu prometo que vou tentar entender isso sozinho. Quero ser uma esposa melhor para você. Dan respirou fundo novamente.

Preenchia seu corpo de uma nova maneira, expandindo-se para lugares que ele havia fechado quando era pequeno.

Ele, por sua vez, pediu a Nancy que o ajudasse a permanecer presente: "Quando estiver emocionalmente distante, por favor, indique-me isso. Prometo observar isso em mim mesmo e não me afastar de você." Ela respirou de forma semelhante. A mão dele encontrou a dela ao mesmo tempo que a dela alcançou a dele.

O caso de Dan e Nancy ilustra como, ao fazer perguntas específicas e ouvir a linguagem central vir à tona, podemos acessar a fonte dos nossos conflitos de relacionamento mais profundos. Assim como Dan e Nancy vivenciaram suas feridas espelhadas e ampliadas um pelo outro, nós também podemos olhar para nossos parceiros para refletir o que trazemos inacabado de nossas histórias familiares. O mapa já está dentro de nós. Os seus caminhos podem estar envoltos em trevas, mas muitas vezes podemos contar com os nossos parceiros para nos fornecerem a luz para ver.

Olhando além do casal

Quando exploramos a linguagem central das nossas queixas de relacionamento, muitas vezes encontramos uma história familiar que nos é familiar. Em vez de aceitarmos as nossas queixas pelo valor nominal, precisamos de nos perguntar: Será que os nossos pais ou avós compartilharam uma experiência semelhante? Sentimos em relação aos nossos pais o mesmo que sentimos em relação ao nosso parceiro?

Meu relacionamento reflete um padrão na história da minha família?

Se você tiver desafios com seu parceiro, não conclua automaticamente que ele é a fonte. Em vez disso, ouça as palavras de suas reclamações sem culpar seu parceiro ou ficar cativado pelas emoções. Pergunte a si mesmo:

- Essas palavras soam familiares?
- Tenho a mesma queixa em relação à minha mãe ou ao meu pai?
- Minha mãe ou meu pai tinham a mesma queixa um do outro?
- Minha avó ou meu avô lutaram de maneira semelhante?
- Existe um paralelo entre duas ou três gerações?
- Minha experiência com meu parceiro reflete como eu me sentia quando criança com meus pais?

A história de Tyler

Tyler, um farmacêutico atlético de 28 anos, amava profundamente sua esposa, Jocelyn. Eles estavam casados há três anos, mas só fizeram amor até o fim duas vezes desde o casamento. Antes do casamento, o sexo era frequente. No entanto, desde o dia em que trocaram votos, Tyler sentiu

ansioso e inquieto. Ele tinha certeza de que ela o deixaria por outro homem. “Dentro de seis meses, você vai me trair”, proclamou ele. Jocelyn lhe assegurou persistentemente sua lealdade, mas Tyler não conseguiu ouvir. A insistência dele de que ela seria infiel estava corroendo o relacionamento deles. “Tenho certeza disso”, ele me disse em nossa primeira sessão juntos. “Ela vai me trair e eu ficarei arrasado.”

Desde o casamento, Tyler lutava contra a disfunção erétil. Os exames médicos confirmaram que ele estava saudável e não tinha problemas físicos. Tyler sabia que sua resposta estava além do seu alcance. Ele simplesmente não sabia onde procurar. Sua frase central, porém, funcionava como um mapa, direcionando-o para onde ele precisava ir.

Frase central de Tyler: “Ela vai me trair e eu ficarei arrasado.”

Sem o conhecimento de Tyler, ele não foi o autor desta frase central. Esse doloroso mantra ressoou quarenta anos antes na história de sua família, embora Tyler não tivesse conhecimento do evento específico.

O pai de Tyler estava casado com sua primeira esposa há menos de um ano quando a flagrou fazendo sexo com outro homem. O choque foi maior do que ele poderia suportar. Ele saiu da cidade, deixou o emprego, deixou os amigos e nunca falou sobre o que havia acontecido. Tyler nunca soube de nada disso. Ele só soube disso quando os sintomas apareceram e, por minha insistência, perguntou ao pai se ele já havia tido um relacionamento antes de se casar com a mãe de Tyler. Na nossa sessão seguinte, Tyler relatou que, quando lhe fizeram a pergunta, seu pai parou de respirar momentaneamente e seus lábios se apertaram contra os dentes. Pareceu-me que ele estava literalmente tentando impedir que seu passado se espalhasse.

Eventualmente, porém, ele contou a Tyler sobre sua primeira esposa.

Ficou claro para Tyler que, apesar do tempo, da distância e de um novo casamento, seu coração partido do pai nunca sarou completamente. O que permanecia sem solução no coração de seu pai agora afetava o casamento de Tyler. Embora seu pai nunca tivesse falado sobre a dor que sentiu, os sentimentos estavam muito vivos no corpo de Tyler. Tyler, sem saber, herdou o trauma de seu pai.

Para Tyler, a luz da compreensão despertou todo o seu corpo, como se fosse de um sono profundo. Ele agora podia entender por que seu corpo congelou quando tentou fazer amor com Jocelyn. Ele finalmente entendeu a inteligência por trás do desligamento de seu corpo. A impotência permitiu-lhe permanecer distante do próprio amor que desejava. Superficialmente, parecia contra-intuitivo,

mas em um nível mais profundo, Tyler entendeu que estava com medo de que Jocelyn o machucasse.

Ao não poder ter relações sexuais com ela, ele estava inconscientemente protegendo-se de ser vulnerável a qualquer infidelidade que ela pudesse cometer. Tyler não suportava a ideia de “não ser bom o suficiente” para Jocelyn da mesma forma que seu pai “não era bom o suficiente” para sua primeira esposa. A disfunção erétil o impediu de correr o risco de que a mesma rejeição pudesse acontecer com ele. A ideia de ser rejeitado por Jocelyn era um lugar que Tyler se recusava a visitar. Em sua insegurança, ele quase provocou sua própria rejeição.

Para Tyler, fazer a conexão era tudo que ele precisava. Ele podia ver isso. Jocelyn realmente o amava e o apoiou em seus desafios sexuais. Embora tivesse herdado os sentimentos do pai, Tyler entendeu que não precisava mais revivê-los. O pesadelo de seu pai não precisava acontecer com ele.

Amor cego

O antigo poeta Virgílio declarou: “O amor vence tudo”. Se ao menos o nosso amor for grande o suficiente, o nosso relacionamento, por mais difícil que seja, certamente terá sucesso. Até os Beatles nos dizem: “Amor é tudo que você precisa”. No entanto, com a miríade de lealdades inconscientes que operam invisivelmente sob a superfície das nossas vidas, seria mais apropriado dizer que o amor – o amor inconsciente expresso nas famílias – pode “conquistar” a nossa capacidade de manter uma relação amorosa com o nosso parceiro.

Enquanto permanecermos presos na teia dos padrões familiares, nossos relacionamentos provavelmente enfrentarão dificuldades. Quando aprendemos, porém, a desembaraçar os fios invisíveis da história da família, podemos desvendar a influência que exercem sobre nós. Decifrar nossa linguagem central torna isso possível. Ao tornar visível o que era invisível, ficamos mais livres para dar e receber amor. O poeta Rilke compreendeu a dificuldade de manter um relacionamento. Ele escreveu: “Para um ser humano amar outro: essa é talvez a mais difícil de todas as nossas tarefas, o derradeiro, o último teste e prova, o trabalho para o qual todos os outros trabalhos são apenas uma preparação.”¹

A seguir estão vinte e uma dinâmicas familiares que corroem a intimidade com nosso parceiro. Algumas dessas dinâmicas podem até nos impedir de iniciar um relacionamento.

Vinte e uma dinâmicas invisíveis que podem afetar os relacionamentos

1. **Você teve um relacionamento difícil com sua mãe.** O que é O inacabado com sua mãe provavelmente se repetirá com seu parceiro.
2. **Você rejeita, julga ou culpa um dos pais.** As emoções, características e comportamentos que você rejeita em um dos pais provavelmente permanecerão inconscientemente em você. Você pode projetar em seu parceiro as reclamações que tem sobre esse pai. Você também pode atrair um parceiro que incorpore qualidades semelhantes às do pai rejeitado. Ao rejeitar um dos pais, você pode equilibrar essa rejeição com dificuldades em seus relacionamentos. Você pode deixar seus parceiros ou ser deixado por eles. Seus relacionamentos podem parecer vazios ou você pode optar por ficar sozinho. Um vínculo estreito com o progenitor do mesmo sexo parece fortalecer a nossa capacidade de nos comprometermos com um parceiro.
3. **Você está fundido com os sentimentos de um pai.** Se um dos pais tem sentimentos negativos em relação ao outro, é possível que você continue com esses sentimentos em relação ao seu parceiro. Sentimentos de descontentamento em relação a um parceiro podem ser transmitidos intergeracionalmente.
4. **Você experimentou uma interrupção no vínculo inicial com seu mãe.** Com essa dinâmica, é provável que você sinta algum grau de ansiedade ao tentar estabelecer um vínculo com um parceiro em um relacionamento íntimo. Muitas vezes a ansiedade aumenta à medida que o relacionamento se aprofunda. Sem saber que a ansiedade decorre de uma ruptura no vínculo inicial, você pode começar a criticar seu parceiro ou criar outros conflitos que lhe permitam se distanciar da proximidade. Você também pode se sentir carente, pegajoso, ciumento ou inseguro. Ou, inversamente, você parece independente e não exige muito em seus relacionamentos. Talvez você evite relacionamentos completamente.

5. Você cuidou dos sentimentos dos pais. Idealmente, os pais dão e os filhos recebem. Mas para muitas crianças com pais tristes, deprimidos, ansiosos ou inseguros, o foco pode ser mais em dar conforto do que em recebê-lo. Numa tal dinâmica, a experiência da criança de ter as suas necessidades satisfeitas pode tornar-se secundária, e a experiência de ter acesso aos seus sentimentos viscerais pode ser ofuscada pelo impulso habitual de prestar cuidados em vez de os aceitar. pode dar muito ao seu parceiro, prejudicando o relacionamento. Ou o oposto pode ser verdade.

Sentindo-se oprimido ou sobrecarregado pelas necessidades de seu parceiro, ele pode ficar ressentido ou bloqueado emocionalmente à medida que o relacionamento evolui.

6. Seus pais eram infelizes juntos. Se seus pais tiveram dificuldades ou não se deram bem juntos, é possível que você não se permita ter mais do que eles. Uma lealdade inconsciente para com seus pais pode impedi-lo de ser mais feliz do que eles eram, mesmo que você saiba que a felicidade é o que eles realmente desejam para você. Numa família onde a exuberância é limitada, os filhos podem sentir-se culpados ou desconfortáveis quando estão felizes.

7. Seus pais não ficaram juntos. Se seus pais não ficassem juntos, vocês também podem deixar seu relacionamento inconscientemente. Isso pode acontecer quando você atinge a mesma idade que eles tinham quando se separaram, quando você passou o mesmo tempo em seu relacionamento ou quando seu filho atinge a mesma idade que você tinha quando seus pais se separaram. Ou você permanecerá no relacionamento, mas viverá emocionalmente separado.

8. Seus pais ou avós abandonaram um ex-parceiro. Se seu pai ou avô deixou uma ex-esposa ou companheira que foi levada a acreditar que o relacionamento levaria ao casamento, você, como filha ou neta, pode expiar isso permanecendo sozinha como a mulher. Você poderia se sentir “não bom o suficiente”, como a mulher que não era boa o suficiente para seu pai ou avô.

9. **O grande amor de sua mãe partiu seu coração.** Você, como criança, pode inconscientemente se juntar à sua mãe em seu coração partido. Você pode perder seu primeiro amor, ou carregar os sentimentos apaixonados de sua mãe, ou se sentir imperfeito ou não ser bom o suficiente (como ela). Você pode sentir que nunca está com o parceiro que deseja. Como filho, você pode tentar energeticamente substituir o primeiro amor e tornar-se um parceiro de sua mãe.
10. **O grande amor de seu pai partiu seu coração.** Você, como criança, pode inconscientemente se juntar ao seu pai em seu coração partido. Você também pode perder seu primeiro amor, ou carregar os sentimentos apaixonados de seu pai, ou sentir-se imperfeito ou não ser bom o suficiente (como ele). Você pode sentir que nunca está com o parceiro que deseja. Como filha, você pode tentar energeticamente substituir o primeiro amor e tornar-se uma parceira de seu pai.
11. **Seus pais ou avós ficaram sozinhos.** Se um de seus pais ou avós ficaram sozinhos depois de serem abandonados, ou após a morte do cônjuge, você também pode ficar sozinho. Se você estiver em um relacionamento, poderá criar conflito ou distância, fazendo com que também se sinta sozinho. Na lealdade silenciosa, você inconscientemente encontra uma maneira de compartilhar a solidão.
12. **Seus pais ou avós sofreram no casamento.** Se, por exemplo, sua avó ficou presa em um casamento sem amor, ou seu avô morreu, bebeu, jogou ou foi embora, deixando sua avó sozinha para criar os filhos, você, como neta, poderia inconscientemente associar essas experiências ao fato de ser casada. Você pode repetir a experiência dela ou resistir a se comprometer com um parceiro por medo de que a mesma coisa possa acontecer com você.
13. **Seu pai foi menosprezado ou desrespeitado pelo outro pai.** Você, como criança, pode recriar a experiência dos pais ao ser desrespeitado por seu parceiro.

14. **Seus pais morreram jovens.** Se um dos pais morreu na sua infância, você pode se distanciar física ou emocionalmente do seu parceiro quando atingir a mesma idade do pai falecido, quando tiver passado o mesmo tempo em seu relacionamento ou quando seu filho atingir a mesma idade. idade que você tinha quando seu pai morreu.
15. **Um dos seus pais maltratou o outro.** Se seu pai tratou mal sua mãe, você, como filho, poderá maltratar seu parceiro da mesma forma, para que seu pai não seja o “mau” sozinho. Como filha, você pode ter um parceiro que a maltrata ou de quem você se sente distante. Pode ser difícil para você ter mais felicidade do que sua mãe.
16. **Você machucou um ex-parceiro.** Se você magoou terrivelmente um ex-parceiro, pode inconscientemente tentar equilibrar essa dor sabotando seu novo relacionamento. O novo parceiro, inconscientemente consciente de que poderia receber tratamento semelhante, pode até manter um pouco de distância de você.
17. **Você teve muitos parceiros.** Se você teve muitos parceiros, pode ter prejudicado sua capacidade de criar vínculos em um relacionamento. As separações podem se tornar mais fáceis. Os relacionamentos podem perder profundidade.
18. **Você fez um aborto ou entregou um filho para adoção.** Em sua culpa, remorso ou arrependimento, você pode não se permitir muita felicidade em um relacionamento.
19. **Você era o confidente da sua mãe.** Quando menino, você tentou satisfazer as necessidades não atendidas de sua mãe e fornecer-lhe o que ela sentia que não poderia obter de seu pai. Mais tarde, você poderá ter dificuldade em se comprometer com uma mulher. Você pode se fechar emocional ou fisicamente, temendo que seu parceiro, assim como sua mãe, queira ou precise muito de você. Um menino que era confidente de sua mãe muitas vezes cria relacionamentos rápidos com

mulheres. Ele pode até se tornar um mulherengo, deixando um rastro de corações partidos por onde passa. O remédio é um vínculo mais estreito com o pai.

20. **Você era o favorito do seu pai.** Uma garota que está mais perto dela pai do que com a mãe, muitas vezes sente-se insatisfeita com os parceiros que escolhe. A raiz do problema não é o parceiro; é a distância que ela sente da mãe. O relacionamento de uma mulher com sua mãe pode ser um indicador de quanto gratificante será o relacionamento com seu parceiro.

21. **Alguém da família não se casou.** Você poderia ser identificado com um dos pais, avós, tia, tio ou irmão mais velho que nunca se casou. Talvez essa pessoa tenha sido desprezada, ridicularizada ou considerada como tendo menos do que os outros membros da família.
Alinhado inconscientemente, você também pode não se casar.

Capítulo 13

A linguagem central do sucesso

É preciso ter o caos dentro de si para poder dar à luz uma estrela dançante.

—Friedrich Nietzsche, *Assim falou Zaratustra*

M quaisquer livros de autoajuda nos prometem sucesso e realização financeira se seguirmos o plano prescrito pelo autor. Estratégias como desenvolver hábitos eficazes, expandir nossa rede social, visualizar nosso sucesso futuro e repetir mantras financeiros são considerados formas de prosperar. Mas e aqueles de nós que parecem nunca alcançar nossos objetivos, não importa o que façamos ou qual plano sigamos?

Quando nossas tentativas de sucesso parecem colidir com obstáculos e mortes Para finalizar, explorar a história da família pode ser uma direção importante a seguir. Eventos traumáticos não resolvidos em nossas famílias podem prejudicar a forma como o sucesso flui para nós e a forma como somos capazes de recebê-lo. Dinâmicas que vão desde a partilha de uma identificação inconsciente com alguém da família que falhou ou foi enganado ou traiu alguém, até ao recebimento de uma herança imerecida, até à vivência do trauma de uma separação precoce da mãe, podem afetar a nossa capacidade de nos sentirmos seguros e financeiramente vitais. No final deste capítulo, você encontrará uma lista de perguntas que podem ajudá-lo a discernir se há algum trauma central em sua história familiar que esteja atrapalhando seu caminho. Você também aprenderá como extrair a linguagem central em torno de seus próprios medos de fracasso e sucesso e como voltar aos trilhos.

Primeiro, vamos ver como outros usaram a abordagem da linguagem central para se libertarem e se tornarem mais bem-sucedidos.

Expiar os erros da história da família

Faltava uma semana para Ben fechar as portas de seu escritório de advocacia. Depois de uma série de tentativas de colocar sua prática no preto terem falhado, ele estava desistindo para sempre. “Parece que não consigo ir além do nível de apenas sobreviver”, ele me disse. “Eu mal tenho o suficiente.”

Linguagem central de Ben: “Estou apenas sobrevivendo. Eu mal tenho o suficiente.

Ben descreveu um padrão que ele experimentou durante toda a sua vida adulta, de ter muitos ferros no fogo, de ter vários clientes importantes em jogo e, de repente, o fundo desmorona sob seus pés. “É como se eu nunca conseguisse me apegar a nada que ganho. Mal estou sobrevivendo.” Ao ouvir atentamente a linguagem central de Ben, talvez você consiga ouvir o choro de outra pessoa, alguém empobrecido, alguém que “mal sobreviveu”, alguém que “mal teve o suficiente”. A questão, claro, é: quem?

Na família de Ben, a trilha da linguagem central levava direto à raiz do problema. Ben relembrou suas visitas de infância à Flórida. O avô de Ben foi dono e administrou uma plantação de frutas cítricas de sucesso na região central da Flórida desde a década de 1930 até o início da década de 1970. A família construiu a sua fortuna com o suor e o trabalho árduo de trabalhadores migrantes que recebiam quase nada. Mal sobrevivendo com salários escassos e incapazes de cobrir suas dívidas, eles viviam na miséria. Enquanto a família do avô de Ben prosperava e morava em uma luxuosa mansão, os trabalhadores rurais viviam amontoados em barracos dilapidados. Ben se lembrava de brincar quando menino com os filhos. Ele se lembrou do sentimento de culpa por ter mais e eles terem menos. Anos depois, o pai de Ben herdou a propriedade do avô, mas acabou perdendo-a devido a uma série de maus investimentos e negócios que deram errado. Ben acabou não herdando nada. A adversidade só continuou para Ben, que, desde que foi aprovado na ordem, estava atrasado em contas que não conseguia pagar e em empréstimos que devia ao banco.

Só quando Ben relacionou sua situação atual à história de sua família é que as coisas começaram a fazer sentido. Ele podia ver como a sua família tinha prosperado enquanto os trabalhadores migrantes mal sobreviviam. A desvantagem em que incorreram estava diretamente relacionada à vantagem que a família de Ben obteve. Inconscientemente alinhado com os trabalhadores, Ben estava reencenando a sua miséria. Era como se, vivendo na pobreza, Ben pudesse de alguma forma equilibrar a dívida do avô, uma dívida que nem sequer lhe pertencia.

Era hora de quebrar o padrão. Durante nossa sessão juntos, Ben fechou os olhos e imaginou as crianças com quem costumava brincar e suas famílias diante dele. Em sua imagem interior, eles pareciam abatidos e empobrecidos. Ele visualizou seu avô, que faleceu quando Ben tinha doze anos, ao lado deles, pedindo desculpas por não lhes pagar o que mereciam. Ben imaginou-se dizendo ao seu avô que ele não poderia mais expiar o tratamento injusto dos trabalhadores lutando em seu escritório de advocacia, e que deixaria com ele a responsabilidade pelo sofrimento dos trabalhadores.

Ele visualizou seu avô assumindo a responsabilidade e fazendo as pazes. Ele imaginou seu avô dizendo: "Isso não tem nada a ver com você, Ben. É minha dívida pagar, não sua." Ben imaginou as crianças com quem ele brincava sorrindo para ele. Ele podia sentir que eles não nutriam nenhum ressentimento por ele.

Mais tarde, Ben tentou entrar em contato com uma das famílias de migrantes, mas não conseguiu encontrar vestígio de seu paradeiro. Em vez disso, fez uma doação a uma instituição de caridade que se concentrava nas necessidades de cuidados de saúde das famílias migrantes, como um gesto de boa vontade da sua família para com a deles. Ben manteve as portas de seu escritório de advocacia abertas. Ele pegou o caso, pro bono, de um trabalhador que havia sido maltratado por uma grande empresa. Em poucas semanas, várias contas novas e bem pagas surgiram em seu caminho. Em seis meses, sua prática estava prosperando.

Quando olhamos para a família em busca da origem de um problema financeiro, temos que perguntar: estamos inconscientemente tentando equilibrar as ações de alguém que veio antes de nós? Muitos de nós perpetuamos involuntariamente o sofrimento e os infortúnios do passado. Ben parecia estar fazendo isso, e Loretta também.

Mais do que tudo, Loretta queria ter seu próprio negócio. Durante trinta anos, o seu "suor e trabalho duro", como ela disse, encheram os bolsos dos proprietários das empresas para as quais trabalhava. No entanto, sempre que surgia uma oportunidade para iniciar o seu próprio empreendimento ou desenvolver uma das suas próprias ideias de negócio, ela hesitava. "Algo me impede de seguir em frente. É como se houvesse algo escondido abaixo da superfície que me impede de dar o próximo passo", disse ela. "É como se eu não merecesse ter o que tenho."

A linguagem central de Loretta: "Eu não mereço ter o que recebo."

Se permitirmos que a linguagem central de Loretta nos conduza ao passado, três perguntas intermediárias vêm à mente:

- Quem “não merecia o que recebeu”?
- Quem foi “retido”?
- Quem não poderia “seguir em frente”?

Novamente, a resposta não estava longe. Em seu testamento, a avó de Loretta deixou a lucrativa fazenda da família para o pai de Loretta e não deixou nada para os quatro irmãos e irmãs do pai de Loretta. Seu pai floresceu e seus irmãos passaram a lutar. Todos eles compartilharam um relacionamento distante depois disso.

O pai de Loretta obteve uma vantagem injusta sobre os irmãos. Quando adulta, Loretta, filha única do seu pai e da sua mãe, teve dificuldades financeiras, tal como os seus tios e tias, fazendo com que a família passasse de “vantagem” para “desvantagem”. Como que para equilibrar os ganhos ilícitos que seu pai recebia da avó, Loretta inconscientemente se conteve no sucesso. Ao perceber que involuntariamente tentava equilibrar um erro com outro erro, ela foi capaz de assumir os riscos necessários para se tornar uma empreendedora.

Para Loretta, sua linguagem central a levou de volta à fazenda da família, ao ganho imerecido na história de sua família. Para Ben, o caminho foi semelhante. No entanto, nem todo mundo que deseja se aventurar consegue localizar um evento familiar tão claramente marcado. Para John-Paul, o acontecimento familiar que o atrapalhou foi menos evidente.

Separado da mãe, desconectado dos outros

John-Paul também queria avançar na carreira, embora suas ações, como veremos em breve, demonstrassem o contrário. Ao seguir seu mapa de linguagem central, no entanto, ele descobriu um caminho repleto de pistas e insights.

Por mais de vinte anos, John-Paul permaneceu no mesmo emprego sem saída, observando outros abaixo do seu nível de habilidade avançarem para posições acima dele. Ele era quieto e preferia ficar escondido nos cantos e recantos das conversas no escritório e nas interações sociais. Ele viveu despercebido, ficando logo abaixo do radar da alta administração. Como nunca foi chamado para tarefas especiais, nunca correu risco de fracasso. O pensamento de

pedir um papel de liderança, um papel acompanhado pelo estresse de ser observado e julgado por outros, foi esmagador. Era muito perigoso.

“Eu poderia ser rejeitado”, disse ele, “ou tomar a atitude errada e perder tudo”.

A linguagem central de John-Paul: “Eu poderia ser rejeitado. eu poderia fazer o movimento errado e perder tudo.”

No caso de John-Paul, não precisávamos viajar de volta a uma geração anterior; tivemos apenas que explorar um único evento em sua primeira infância: uma ruptura no vínculo com sua mãe. Muitos de nós experimentamos uma interrupção no processo de vínculo com nossas mães e, como John-Paul, nunca estabelecemos a ligação sobre como isso nos afeta como adultos. John-Paul parou de confiar no amor e no apoio de sua mãe desde a infância. Como resultado, ele passou grande parte de sua vida cauteloso no relacionamento com os outros. Sem sentir o apoio da mãe por trás dele, John-Paul sentia insegurança e hesitação sempre que avançava em direção às coisas que mais desejava. “Se eu disser ou fizer algo errado”, temia ele, “serei rejeitado ou mandado embora”.

John-Paul não sabia como vincular seu medo da rejeição ao fato de ter sido separado de sua mãe. Aos três anos, ele foi enviado para passar o verão com a avó, enquanto seus pais saíam de férias. Os avós de John-Paul moravam em uma fazenda e, embora lhe fornecessem o que ele precisava fisicamente, muitas vezes ele era deixado em um cercadinho do lado de fora, enquanto os adultos cuidavam de suas tarefas. No meio do verão, o vovô ficou doente, o que dividiu ainda mais a atenção e a energia da vovó. Com a vovó tão sobrecarregada, John-Paul aprendeu rapidamente que poderia evitar a irritação dela se permanecesse quieto e fora do caminho.

Quando seus pais retornaram, John-Paul não teve como comunicar-lhes o quanto sua experiência havia sido assustadora. Ele queria correr em direção aos seus pais, mas algo o impediu. Seus pais apenas perceberam que ele não gostava mais de ser abraçado ou abraçado e concluíram que ele havia se tornado mais independente na ausência deles. No interior, porém, uma experiência contraditória se desenrolava. Sua autonomia apenas escondia uma relutância em confiar que sua mãe estaria ao seu lado. John-Paul não percebeu que, numa tentativa de se proteger de qualquer decepção adicional, havia desligado sua própria vitalidade. Ele havia diminuído sua própria luz.

O que se escondia por trás da fachada de independência era simplesmente uma associação entre aproximar-se e magoar-se. Essa marca tornou-se um modelo para grande parte de sua vida adulta. Temendo a rejeição e a perda, ele tomou medidas extremas para evitar as mesmas conexões que secretamente desejava. Para John-Paul, correr riscos não era uma opção. O risco errado poderia significar que ele “perderia tudo” mais uma vez.

Quando o nosso vínculo inicial com a nossa mãe é interrompido, uma nuvem de medo e desconfiança pode infundir as nossas experiências de vida.

Outra cliente, Elizabeth, vivia sob essa nuvem. Ela, assim como John-Paul, havia sido separada da mãe. Quando ela tinha sete meses, ela passou duas semanas no hospital, longe dos cuidados da mãe. Seguiu-se uma internação de uma semana aos três anos e outra aos sete, repetindo a separação.

Elizabeth descreveu seu trabalho atual como especialista em entrada de dados em um escritório com trinta outros funcionários como “um inferno”. Ela poderia passar um dia inteiro sem falar uma palavra com ninguém. A distância entre ela e seus colegas de escritório tornou-se tão extrema que ela começou a se desligar completamente das conversas, confiando em respostas sim e não às perguntas dirigidas a ela. “Se eu disser a coisa errada”, ela me disse, “serei rejeitada, então me contenho”.

Ela descreveu pensamentos obsessivos e medos que ela repetiria em sua vida. mente à noite. “Depois de uma conversa, repasso isso repetidamente em minha mente. 'Eu disse a coisa errada? Ofendi alguém? Eu deveria ter dito algo diferente?' Ou mando mensagens repetidamente para meu amigo: 'Por que você não está me respondendo? Você está bravo comigo?'” Ver seus colegas de escritório conversando exacerbou seus medos. Ela se preocupava que eles estivessem falando sobre ela.

No final das contas, ela temia ser dispensável e ser rejeitada ou demitida, ou ser ignorada ou deixada de fora do grupo. Qualquer uma dessas coisas traria os sentimentos de solidão e desamparo que ela sentiu no hospital quando era criança. Elizabeth, assim como John-Paul, não teve consciência de conectar esses sentimentos à separação precoce de sua mãe durante sua internação no hospital.

A linguagem central de Elizabeth: “Eles vão me rejeitar. Ficarei de fora. Eu não vou me encaixar. Ficarei sozinho.

Assim como John-Paul, Elizabeth tinha medo de ser deixada ou abandonada. Da mesma forma, sua resolução veio ao estabelecer a ligação entre sua abordagem cautelosa da vida e seu rompimento precoce com a fonte da vida – sua mãe.

Simplesmente fazendo essa conexão, ela poderia começar a reverter as conclusões que tirara quando criança e que inconscientemente limitaram sua vida.

Tanto John-Paul quanto Elizabeth começaram a curar a imagem interior que carregavam de suas mães como não apoiando e nutrindo. Ao reconhecerem o paralelo entre as suas vidas limitadas e as imagens limitantes que tinham, cada uma delas mostrou-se mais aberta a procurar o que havia de vivificante nas suas mães. Para John-Paul, tudo começou lembrando como sua mãe ficava animada quando ele fazia seus desenhos. Para Elizabeth, isso foi percebido ao perceber que sua mãe não se fechou com ela. Foi Elizabeth quem, durante a internação no hospital, se fechou em relação à mãe. Elizabeth agora podia ver que havia frustrado as inúmeras tentativas da mãe de amá-la.

Sua mãe, firme e solidária, deu-lhe mais do que ela imaginava.

Assim que Elizabeth compreendeu o impacto da separação, sentiu-se esperançosa. Pela primeira vez, ela pôde ver uma avenida que finalmente levava a algum lugar. Sua linguagem central refletia apenas as palavras de uma criança que foi deixada sozinha e se sentiu abandonada pela mãe. Pela primeira vez, ela pôde ver uma luz no fim do túnel. Seguindo a trilha do idioma principal, ela estava a caminho do outro lado.

Dinâmica familiar que pode afetar o sucesso

Não só a nossa vitalidade financeira pode ser prejudicada por rupturas no vínculo com a nossa mãe (como no caso de Elizabeth e John-Paul) ou por negócios injustos e heranças injustas (como no caso de Ben e Loretta), como uma série de outras dinâmicas podem afectar a nossa relação. com sucesso. Nas páginas a seguir exploraremos diversas influências familiares que podem nos limitar. Cada um atua como uma força silenciosa que pode afetar gerações consecutivas. Qualquer uma destas dinâmicas pode inviabilizar o progresso que tentamos fazer.

Rejeitar um pai pode impedir nosso sucesso

Independentemente da história que contamos sobre nossos pais, de quão bons ou maus eles eram, de quão magoados nos sentimos pelo que eles fizeram ou deixaram de fazer, quando os rejeitamos, podemos limitar nossas oportunidades.

Nosso relacionamento com nossos pais é, em muitos aspectos, uma metáfora para a vida. Aqueles que sentem que receberam muito dos pais muitas vezes sentem que recebem muito da vida. Sentir que recebemos apenas uma pequena quantia de nossos pais pode se traduzir na sensação de que recebemos apenas uma pequena quantia da vida. Enganados por nossos pais, podemos nos sentir enganados pela vida.

Quando rejeitamos nossa mãe, podemos nos distanciar inconscientemente dos confortos da vida. Segurança, proteção, nutrição, cuidado – todos os elementos associados à maternidade – podem sentir-se ausentes nas nossas vidas. Não importa o quanto tenhamos, pode parecer que nunca temos o suficiente.

Os efeitos da rejeição de um pai podem ser igualmente limitantes. Um homem, por exemplo, que rejeita o pai pode sentir-se desconfortável ou constrangido na companhia de outros homens. Ele pode até ficar hesitante ou relutante em assumir as responsabilidades associadas a ser pai – independentemente de seu pai ter sido ou não o provedor da família ou o fracasso da família.

Negócios inacabados com qualquer um dos pais podem atrapalhar nossa vida profissional, bem como nossa vida social. Ao repetir inconscientemente dinâmicas familiares não resolvidas, é provável que criemos conflitos em vez de conexões autênticas. Com antigas projeções voltadas para nossos chefes ou colegas de trabalho, pode ser difícil florescer.

Podemos repetir a experiência de vida de nossos pais rejeitados

Quando rejeitamos um dos pais, pode ocorrer uma estranha simetria que nos liga; podemos involuntariamente andar no lugar dele ou dela. O que julgamos inaceitável ou intolerável em nossos pais pode reaparecer em nossa vida. Pode parecer uma herança indesejável.

Presumimos que o oposto é verdadeiro: quanto mais nos distanciamos de nossos pais, menor será a probabilidade de vivermos vidas semelhantes e repetirmos os seus desafios. No entanto, o inverso parece ser mais verdadeiro. Quando nos distanciamos deles, tendemos a nos tornar mais parecidos com eles e muitas vezes levamos uma vida semelhante à deles.

Se, por exemplo, nosso pai for rejeitado por ser alcoólatra ou fracassado, podemos beber ou falhar como ele. Ao seguir inconscientemente seus passos, estabelecemos um vínculo secreto com ele, compartilhando o que é percebido como negativo nele.

O vínculo secreto de Kevin com seu pai

Aos trinta e seis anos, Kevin estava orgulhoso do fato de ocupar um cargo de gerência superior em uma das dez maiores empresas de Internet. No entanto, ele estava preocupado que seus problemas com a bebida destruíssem sua vida. “Tenho medo de ter um colapso, falhar e perder tudo o que criei.”

A linguagem central de Kevin: “Terei um colapso, fracassarei e perderei tudo o que criei.”

Na sua família, o pai de Kevin fazia exatamente isso. Advogado bem-sucedido de Boston, o pai de Kevin tornou-se alcoólatra, perdeu o emprego e depois perdeu a saúde. A família acabou perdendo a casa. Naquela época, quando Kevin tinha dez anos, sua mãe o afastou do pai. Kevin sempre a ouvia dizer: “Seu pai não presta. Ele destruiu nossas vidas.” Kevin raramente via o pai depois disso. Seu pai morreu cedo de insuficiência hepática. Kevin tinha vinte e cinco anos na época. Foi então que seu hábito de beber começou a decolar.

Kevin lembrou-se de ter ouvido falar de um incidente que ocorreu quando seu pai tinha doze anos. Ele e seu irmão de nove anos estavam subindo em um celeiro abandonado quando o irmão mais novo caiu do telhado e morreu. O pai de Kevin foi culpado por sua morte. Kevin agora entendia como seu pai, sentindo-se responsável pela morte de seu irmão, poderia não ter sido capaz de sustentar uma vida plena quando seu irmão não tinha uma vida plena para viver.

Num lampejo de percepção durante nossa sessão juntos, Kevin relacionou sua própria autodestruição de maneira semelhante. Ele percebeu que, morrendo cedo, apenas aumentaria a devastação em sua família. Compreendendo o fardo que seu pai carregava, Kevin pôde sentir um amor profundo por ele. Isso o encheu de compaixão. Ele agora sentia pena de afastá-lo há muito tempo.

Apenas fazendo a conexão, Kevin foi capaz de fazer grandes mudanças em sua vida. Parou de beber e, pela primeira vez, sentiu-se apoiado pela imagem do pai às suas costas. Ele agora se sentia entusiasmado com a vida que o esperava.

Uma lealdade inconsciente ao fracasso

Não precisamos rejeitar nossos pais para repetir suas desgraças. Às vezes compartilhamos um vínculo inconsciente que nos mantém atolados em uma experiência semelhante. Apesar de nossos melhores esforços para ter sucesso, podemos ser incapazes de realizar mais em nossas vidas do que eles alcançaram nas deles.

Se, por exemplo, nosso pai faliu nos negócios e não foi capaz de sustentar financeiramente a família, poderíamos inconscientemente nos juntar a ele, fracassando da mesma forma. Enredados numa lealdade oculta, podemos sabotar o nosso sucesso, certificando-nos de que não o superaremos.

Bart, outro cliente meu, era o elo mais fraco da equipe de vendas. Ele ganhou dinheiro apenas o suficiente para sobreviver. Quando lhe perguntei sobre seu pai, ele explicou que seu pai tinha apenas o oitavo ano de escolaridade e levava uma vida muito simples. Quando questionado sobre o que poderia acontecer se ele tivesse muito dinheiro, Bart disse temer perder “a simplicidade da vida”, uma virtude que seu pai exaltava. “Ter dinheiro desvalorizaria minha vida e complicaria minha vida. O essencial seria perdido.”

Linguagem central de Bart: “Ter dinheiro desvalorizaria minha vida”.

Bart parecia estar imitando os valores de seu pai. Ao perceber que carregava uma lealdade inconsciente por não ter mais sucesso do que seu pai, Bart começou a reavaliar seus objetivos financeiros. Ficou claro para Bart que limitar seu sucesso era o oposto do que seu pai realmente queria para ele. Bart acelerou o ritmo. Em oito meses, sua produção de vendas dobrou.

Podemos estar inconscientemente ligados a outros membros da família além do nosso pai e nos encontramos inadvertidamente ligados a uma tia, tio, avô ou outro membro da família.

Esse foi o caso de Paulo. Ele veio me ver depois de ser preterido para promoções uma e outra vez. Embora nunca tenha sido mencionado diretamente a ele, sua aparência desleixada e o fato de suas roupas estarem surradas e sujas podem ter contribuído. Ele não parecia um líder.

Paul lembrou-se de como, quando menino, ficou envergonhado por causa de seu avô, o perdedor da cidade. Ele e seus amigos zombavam do avô, que podia ser encontrado vasculhando latas de lixo em busca de comida ou dormindo à tarde no cinema da cidade. Agora, já adulto, Paul repetia aspectos da vida de seu avô, vestindo-se como ele e revivendo seus medos.

A Linguagem Central de Paulo: “Não sou bom o suficiente. Eles não me querem.

Relembramos a história da família. O avô de Paul foi enviado para viver em um orfanato aos quatro anos de idade, quando seus pais passaram por momentos difíceis e não podiam sustentá-lo. Paulo agora entendia que era seu

avô que era o legítimo dono dos sentimentos de não ser desejado e de não ser bom o suficiente. Paulo estava apenas continuando-os.

Reconhecendo sua conexão inconsciente com seu avô, Paul conseguiu se libertar. Ele agora era capaz de se conectar com seu avô na compaixão que sentia por ele, em vez de ter que se vestir como ele.

Compreendendo a identificação, Paul imediatamente começou a fazer escolhas saudáveis em relação à sua aparência física.

O legado dos negócios inacabados

Muitas vezes, quando um membro querido da família morre cedo e se percebe que não completou a sua vida, alguém mais tarde na família, em conluio silencioso, pode deixar de completar algo de grande importância. O último membro da família pode não conseguir realizar uma tarefa importante na vida, como terminar um curso ou fechar um negócio que traria sucesso.

A procrastinação também pode resultar de estar ligada à morte prematura de um membro da família.

Richard procurou entender por que ele repetia certos padrões em sua vida. Engenheiro aeronáutico brilhante, ele foi responsável por alguns dos principais avanços na aviação, mas não se apresentou para receber o crédito. Alguém até patenteou um trabalho que pertencia a ele.

Embora se sentisse enganado, ele culpava apenas a si mesmo. “Não corro riscos que me trarão sucesso”, disse ele. “Nunca sou reconhecido pelas minhas realizações.”

Linguagem central de Richard: “Nunca sou reconhecido”.

Uma experiência paralela vivida no sistema familiar de Richard. Seu irmão mais velho morreu natimorto. Ninguém na família jamais falou sobre seu irmão ou sua morte. Em lealdade ao irmão, que não era visto nem reconhecido, Richard também vivia sem reconhecimento. Compreendendo essa influência, Richard solicitou uma patente para sua nova invenção, no que chamou de “última chance”. Ele deu um grande passo em direção à vida e a vida deu um passo igualmente grande em direção a ele. Richard recebeu a patente e sua invenção tornou-se parte integrante da indústria da aviação.

Embora possamos viver despercebidos ou invisíveis, como um membro da família que morre cedo, também podemos viver restritos ou limitados por lealdade a um membro da família com um desafio mental, físico ou emocional. Leal a um irmão, tia, tio, pai ou avô cuja vida consideramos restrita em

de alguma forma, podemos inconscientemente restringir nossas vidas de forma semelhante e limitar nossas próprias realizações.

A pobreza do passado pode diminuir a prosperidade atual

Às vezes partilhamos uma lealdade inconsciente com antepassados que viviam na pobreza e tinham dificuldade em sustentar-se a si próprios e aos seus filhos.

Talvez a guerra, a fome ou a perseguição os tenham forçado a abandonar a sua terra natal e os seus pertences para recomeçar noutra parte do mundo. Se os nossos antepassados passaram por grandes dificuldades, podemos continuar a sofrer sem percebermos que o estamos a fazer, e as nossas tentativas de viver uma vida abundante podem ser frustradas. Pode ser difícil ter mais do que eles tinham.

Muitas vezes, um ritual simples que homenageia os membros da nossa família que lutaram e o país ou cultura que deixaram para trás, fundamenta-nos para que possamos tirar partido da “nova” vida que recebemos dos seus esforços. O simples facto de reconhecermos o que vive em nós desde o “velho”, o que trazemos do nosso país ou cultura, parece dar-nos uma permissão inerente para começar uma vida nova.

Além disso, quando somos gratos ao novo país por nos abrigar e nos oferecendo novas oportunidades de sucesso, estamos ainda mais fundamentados. Além disso, quando encontramos uma maneira de retribuir – pagando impostos, honrando as leis, fazendo trabalho de caridade – servindo o país de uma forma que equilibre as vantagens que a nossa família obteve, parecemos colher mais facilmente os benefícios que o novo casa nos fornece.

A culpa pessoal pode suprimir o sucesso

Às vezes, aproveitamos pessoalmente as pessoas ou as machucamos de uma forma que criou um sofrimento significativo. Talvez tenhamos adquirido uma quantia imerecida de dinheiro através de manipulação ou subterfúgio, como por exemplo, casando-nos para obter riqueza ou desviando dinheiro da empresa para a qual trabalhamos. Quando tal evento ocorre, muitas vezes não conseguimos manter esse ganho financeiro.

Independentemente de nos sentirmos culpados ou não, ou de considerarmos ou não as consequências das nossas ações, nós e/ou os nossos filhos podemos viver vidas escassas para equilibrar o mal que causamos.

Em suma, as consequências das nossas ações, os efeitos dos traumas familiares não resolvidos, a nossa relação com os nossos pais e os envolvimento com membros do nosso sistema familiar que sofreram podem ser obstáculos que impedem o nosso sucesso. Uma vez estabelecida a ligação com o passado e integrado o que permanece desequilibrado no presente, demos um passo crucial. Quando tudo e todos são tratados com consideração respeitosa, os assuntos inacabados do passado podem permanecer no passado, permitindo-nos avançar com mais liberdade e facilidade financeira.

Vinte perguntas de sucesso

Aqui estão vinte questões a serem consideradas ao explorar como a história da sua família pode influenciar o seu sucesso:

1. Você teve um relacionamento desafiador com sua mãe? (Revisite seus descritores principais no capítulo 7.)
2. Você teve um relacionamento desafiador com seu pai? (Revisite seus descritores principais no capítulo 7.)
3. Seus pais tiveram sucesso no que fizeram por um vivendo?
4. Algum dos pais falhou em sustentar a família?
5. Seus pais se separaram quando você era jovem?
6. Qual foi a atitude da sua mãe em relação ao seu pai?
7. Qual foi a atitude do seu pai em relação à sua mãe?
8. Quando você era jovem, você passou por uma separação física ou emocional de sua mãe?
9. Sua mãe, seu pai ou um avô morreram jovens?

10. Você, seus pais ou seus avós tiveram irmãos que morreram jovens?
11. Você ou alguém da sua família ganhou significativamente às custas de outra pessoa?
12. Alguém foi enganado em uma herança?
13. Alguém herdou ou adquiriu riqueza injustamente?
14. Alguém da sua família faliu, perdeu a riqueza familiar ou causou dificuldades financeiras à família?
15. Alguém fora da sua família causou dificuldades financeiras à sua família?
16. Alguém foi rejeitado por ser um fracassado, um perdedor, um jogador, etc.?
17. Você tem ancestrais pobres?
18. Você ou seus pais emigraram?
19. Os membros da sua família foram forçados a fugir ou expulsos da sua terra natal?
20. Você ou alguém da sua família magoou, traiu ou tirar vantagem de alguém?

Capítulo 14

Medicina da Linguagem Básica

Se você olhar profundamente na palma da sua mão, verá seus pais e todas as gerações de seus antepassados. Todos eles estão vivos neste momento. Cada um está presente em seu corpo.

Você é a continuação de cada uma dessas pessoas.

—Thich Nhat Hanh, *Uma Vida de Paz*

EU Neste livro, apresentei uma nova maneira de ouvir que ilumina os corredores mal iluminados do passado. Ao descobrir como decodificar nosso mapa linguístico central, podemos decifrar o que nos pertence e o que pode ter resultado de um evento traumático em nossa história familiar. Com a sua origem revelada, velhos padrões podem ser liberados para que novos caminhos e novas possibilidades de vida possam se abrir.

Minha esperança é que você já se sinta mais leve ou tenha uma maior sensação de tranquilidade quando você revisita os medos que anotou anteriormente. Talvez você esteja experimentando um maior sentimento de pertencimento ou compaixão pelos familiares que conheceu ao longo do caminho. Talvez eles agora estejam com você de uma nova maneira – uma forma de apoio que faz com que você se sinta sustentado por algo maior do que você mesmo. Talvez você possa sentir o conforto e o apoio deles ao seu redor.

Pare um momento e sinta esse apoio. Envie sua respiração para os lugares onde você a sente em seu corpo. Esses novos sentimentos vivem dentro de você agora e requerem cuidado e atenção para florescer. A cada respiração consciente, sensações de calma e bem-estar podem se espalhar em todas as direções, tornando-se parte de quem você é. Cada vez que você inspira, permita que as boas sensações se expandam em seu corpo. Cada vez que você expira, permita que qualquer resíduo de medo se dissipe em sua expiração.

Próximas etapas: continuar a transformação

Com sua frase central e sua fonte na percepção consciente, você pode continuar a se desembaraçar da teia do medo herdado. O que antes funcionava como um mantra inconsciente que o mantinha enraizado no sofrimento agora pode ser um recurso que o liberta. Se você perceber que os antigos sentimentos estão voltando, simplesmente implemente as etapas a seguir.

Diga sua frase principal em voz alta ou cante-a silenciosamente para si mesmo. Como você diz isso, permita que as sensações do antigo medo surjam, só por um momento, para que você possa se familiarizar com os sentimentos. Essas sensações podem ser um sinal de que o interruptor da sua frase central foi ativado sem o seu conhecimento. Assim que você tomar consciência disso, você terá o poder de quebrar o transe. Existem três etapas simples:

1. Você reconhece os pensamentos, imagens e sensações familiares dentro de você.
2. Você reconhece que o antigo medo foi ativado.
3. Você toma uma atitude para sair da espiral sentimentos.

Você pode dizer a si mesmo: "Esses não são meus sentimentos. Eu apenas os herdei da minha família." Às vezes, reconhecer isso é suficiente.

Você pode imaginar o evento traumático que uma vez o manteve cativo ou o membro da família com quem foi identificado. Ao fazer isso, lembre-se de que esses sentimentos agora foram eliminados e que os membros da família envolvidos agora o confortam e apoiam. Cada vez que você revisita essas etapas, você fortalece o caminho da cura.

Você também pode considerar colocar a mão no corpo onde perceber os sentimentos antigos e respirar profundamente, permitindo que a expiração se prolongue dentro de você. Quando você direciona seu foco e sua respiração para o seu corpo e sente as sensações que ali residem, sem se deixar ser desencadeado por elas, você pode mudar sua experiência interior.

Você também pode visitar as práticas, exercícios e rituais do capítulo 10 e recitar algumas das frases de cura que achou úteis. Volte às experiências do livro que foram poderosas para você, lembrando-se de que cada vez que faz isso, você está estabelecendo novos caminhos neurais em seu corpo.

cérebro e novas experiências em seu corpo. Revisitar os rituais e as frases de resolução irá fundamentar e aprofundar ainda mais a cura, de modo que os novos pensamentos, imagens e sentimentos permanecerão, estabilizando você durante os altos e baixos da vida cotidiana.

Chegando à linha de chegada do seu idioma principal Trilha

Se você seguiu os passos descritos neste livro, provavelmente estará do outro lado do seu pior medo. Pode ser como estar no topo de uma montanha com vista para um vale. À distância, todo o território pode ser vistoriado como se fosse através de uma lente grande angular. No fundo do vale estão os velhos medos, os sentimentos frenéticos, as tristezas e infortúnios familiares. Deste novo ponto de vista, todos os fragmentos da história familiar podem ser vistos e acolhidos.

Ao reunir informações essenciais sobre sua família, você provavelmente estabeleceu vínculos significativos. Agora você entende mais sobre si mesmo e sobre os sentimentos inexplicáveis com os quais conviveu. Provavelmente, eles não começaram com você. Talvez você também tenha descoberto que o seu pior medo não é mais tão assustador, pois, ao seguir suas palavras, você foi conduzido a um novo lugar. Agora você sabe que a sua linguagem secreta do medo nunca foi sobre o medo. O segredo maior é que um grande amor estava o tempo todo esperando para ser escavado. É o amor transmitido por aqueles que vieram antes de você, um amor que insiste para que você viva sua vida plenamente, sem repetir os medos e infortúnios do passado. É um amor profundo. É um amor tranquilo, um amor atemporal que te conecta a tudo e a todos. É um remédio potente.

Agradecimentos

Várias pessoas compartilharam altruisticamente seu tempo e talentos tornando este livro possível. Sinto-me humilde e abençoado pela bondade e generosidade que eles me mostraram.

Dr. Shannon Zaychuk passou inúmeras horas trabalhando e reformulando o primeiros rascunhos deste manuscrito comigo. Da conceituação à formação de palavras na página, ela ajudou a criar a base deste livro. Sua experiência e insights essenciais acrescentaram uma dimensão profunda a estas páginas.

A brilhante escritora e editora Barbara Graham foi minha luz orientadora e meu desbravador sempre que o caminho parecia bloqueado. Sua infinita sabedoria vive neste livro de inúmeras maneiras.

Kari Dunlop foi fundamental em todas as facetas deste projeto, desde manter o forte no Instituto de Constelação Familiar até fornecer sugestões úteis e apoio emocional durante tudo isso. Agradeço sua mente criativa, sua amizade generosa e seu incentivo em cada passo do caminho.

Sou infinitamente grato a Carole DeSanti, minha editora na Viking, cujo a visão e a clarividência melhoraram este livro de maneiras que vão além da minha imaginação, e a Christopher Russell e toda a equipe da Viking por seu tremendo apoio.

Profunda gratidão à minha agente, Bonnie Solow, por sua sabedoria e orientação impecável.

-

Muitos outros amigos e colegas deram enormes contribuições para este projeto. Estou imensamente grato a Ruth Wetherow, pela sua inestimável assistência na investigação científica; Daryn Eller, por seus comentários habilidosos e experiência em propostas de livros; Nora Isaacs, por seu conhecimento editorial; Hugh Delehanty, pela sua orientação generosa ao longo do caminho; Corey Deacon, por sua assistência com neurofisiologia; Stephanie Marohn, pela ajuda na construção do primeiro

rascunho; e Igal Harmelin-Moria, por me manter lúcido quando minha visão interior ficou turva.

-

Sou imensamente grato ao brilhante médico integrativo Dr. Bruce Hoffman por seus insights e apoio contínuo, e à Dra. Adele Towers por sua habilidade aguçada de ver o que é essencial. Desde o início, eles me incentivaram a divulgar esse material para o mundo. Também quero agradecer à neonatologista Dra. Raylene Phillips por sua generosa ajuda com uma parte crítica deste livro, e ao Dr. Caleb Finch por sua experiência embriológica.

Minha profunda gratidão também vai para Variny Yim, Lou Anne Caligiuri, Dr. Todd Wolynn, Linda Apsley, Dra. Jess Shatkin e Suzi Tucker. Além de fornecerem sugestões valiosas, foram uma fonte contínua de incentivo e apoio.

Sou imensamente grato a todos os meus professores, especialmente ao falecido Dr. Roger Woolger, que também compartilhava o amor pela linguagem. Roger me ajudou a decodificar a linguagem urgente do inconsciente. Seu trabalho inspirou profundamente o meu. Quero também agradecer ao falecido Jeru Kabbal, que me ajudou, com as adversidades presentes, a permanecer presente.

Além de quaisquer palavras que possam ser escritas aqui, sou profundamente grato a Bert Hellinger por ser meu professor e me apoiar em meu trabalho. O que ele me deu é imensurável.

Por último, estou em dívida com todas as pessoas corajosas que compartilharam as suas histórias Comigo. Minha mais profunda esperança é tê-los honrado nestas páginas.

Glossário

Pergunta de ligação

Uma pergunta que pode conectar um sintoma, problema ou medo persistente a um trauma central ou a um membro da família que passou por dificuldades semelhantes.

Queixa Central Nosso

problema principal, seja internalizado ou projetado para fora, que muitas vezes é derivado de fragmentos de experiências traumáticas e expresso na linguagem central.

Descritores principais

Adjetivos e frases curtas descritivas que revelam os sentimentos inconscientes que temos em relação aos nossos pais.

Linguagem Central

As palavras e frases idiossincráticas de nossos medos mais profundos que fornecem pistas que levam à origem de um trauma não resolvido. A linguagem central também pode ser expressa em sensações físicas, comportamentos, emoções, impulsos e sintomas de uma doença ou condição.

Frase Central Uma

frase curta que expressa a linguagem emocionalmente carregada de nosso medo mais profundo. Carrega o resíduo de um trauma não resolvido da nossa primeira infância ou história familiar.

Trauma Central

O trauma não resolvido em nossa história inicial ou familiar que pode afetar inconscientemente nossos comportamentos, escolhas, saúde e bem-estar.

Genograma

Uma representação visual bidimensional de uma árvore genealógica.

Frase de Cura Uma

frase de reconciliação ou resolução que traz novas imagens e sentimentos de bem-estar.

Apêndice A: Lista de Perguntas sobre História da Família

- Quem morreu cedo?
- Quem foi embora?
- Quem foi abandonado, isolado ou excluído da família?
- Quem foi adotado ou quem deu uma criança para adoção?
- Quem morreu no parto?
- Quem teve natimorto, aborto espontâneo ou aborto?
- Quem cometeu suicídio?
- Quem cometeu um crime ou sofreu um trauma significativo?
- Quem sofreu na guerra?
- Quem morreu ou participou de um genocídio ou do Holocausto?
- Quem foi assassinado?
- Quem assassinou alguém ou se sentiu responsável pela morte ou infortúnio de alguém?
- Quem lucrou com a perda do outro?
- Quem foi acusado injustamente? Quem foi preso ou institucionalizado?
- Quem tinha deficiência física, emocional ou mental?
- Qual dos pais ou avós teve um relacionamento significativo antes de se casar e o que aconteceu?
- Alguém foi profundamente magoado por outra pessoa?

Apêndice B: Lista de perguntas iniciais sobre trauma

- Aconteceu algo traumático enquanto sua mãe estava grávida de você? Ela estava muito ansiosa, deprimida ou estressada?
- Seus pais tiveram dificuldades no relacionamento durante a gravidez?
- Você teve um parto difícil? Você nasceu prematuro?
- Sua mãe teve depressão pós-parto?
- Você foi separado de sua mãe logo após o nascimento?
- Você foi adotado?
- Você passou por algum trauma ou separação de sua mãe durante os primeiros três anos de vida?
- Você ou sua mãe já foram hospitalizados e forçados a se separar (talvez você tenha passado um tempo em uma incubadora, ou teve suas amígdalas removidas ou algum outro procedimento médico, ou sua mãe precisou fazer uma cirurgia ou teve uma complicação na gravidez, etc.) ?
- Sua mãe passou por algum trauma ou turbulência emocional durante seus primeiros três anos de vida?
- Sua mãe perdeu um filho ou uma gravidez antes de você nascer?
- A atenção de sua mãe foi atraída para um trauma envolvendo um de seus irmãos (um aborto espontâneo tardio, um nado-morto, uma morte, uma emergência médica, etc.)?

Notas

Capítulo 1: Traumas perdidos e

- encontrados**
1. Mary Sykes Wylie, "The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma", *Psychotherapy Networker*, 16 de julho de 2015, www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/os-limites-da-conversa.
 2. R. Yehuda e J. Seckl, "Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis", *Endocrinologia*, 4 de outubro de 2011, <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/pt.2011-1218>.
 3. RC Kessler, et al., "Transtorno de Estresse Pós-Traumático na Pesquisa Nacional de Comorbidade", *Archives of General Psychiatry* 52(12) (1995): 1048–60, doi:10.1001/arch.psych.1995.03950240066012.
 4. Judith Shulevitz, "A Ciência do Sofrimento", *The New Republic*, 16 de novembro de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.
 5. Josie Glausiusz, "Pesquisando cromossomos para o legado do trauma", *Natureza*, 11 de junho de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369.
 6. Rachel Yehuda, entrevista com Krista Tippett, *On Being*, 30 de julho de 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786.
 7. Ibidem.

Capítulo 2: Três Gerações de História Familiar Compartilhada: O Corpo Familiar 1.

1. CE Finch e JC Loehlin, "Influências Ambientais que Podem Preceder a Fertilização: Um Primeiro Exame da Hipótese Pré-zigótica das Influências da Idade Materna em Gêmeos", *Genética Comportamental* 28(2) (1998): 101.
2. Thomas W. Sadler, *Embriologia Médica de Langman*, 9ª ed. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.
3. Finch e Loehlin, "Influências ambientais que podem preceder a fertilização", 101–2.
4. Tracy Bale, "Reprogramação Epigenética e Transgeracional do Desenvolvimento Cerebral", *Nature Avaliações Neuroscience*, 16 (2015): 332–44; doi:10.1038/nrn3818.
5. Bruce H. Lipton, "Emoções Maternas e Desenvolvimento Humano", *Psicologia do Nascimento*, <https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development>.
6. Bruce H. Lipton, PhD, *A sabedoria de suas células: como suas crenças controlam sua biologia* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2006), audiolivro, Parte 3.
7. Ibidem.
8. K. Bergman, et al., "Cortisol pré-natal materno e desenvolvimento cognitivo infantil: moderação pelo apego bebê-mãe", *Biological Psychiatry* 67(11) (junho de 2010): 1026–32, doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.002, Epub 25 de fevereiro de 2010.
9. Thomas Verny, MD, e Pamela Weintraub, *Nutrindo o nascituro: um programa de nove meses para acalmar, estimular e comunicar com seu bebê* (e-book) (Nova York: Open Road Media, 2014), no capítulo "Por que o programa funciona."
10. Ibidem.
11. Lipton, "Emoções Maternas e Desenvolvimento Humano".

- [12.](#) Ibidem.
- [13.](#) "Definição de Epigenética", MedicineNet.com, [www.medterms.com/script/main/art.asp? chave do artigo=26386](http://www.medterms.com/script/main/art.asp?chave%20do%20artigo%3D26386).
- [14.](#) Alice Park, "Junk DNA — Not So Useless After All", *Time*, 6 de setembro de 2012, [http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after -todos/](http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-todos/).
- [15.](#) Danny Vendramini, "DNA Não-codificante e a Teoria Teem de Herança, Emoções e Comportamento Inato", *Medical Hypotheses* 64 (2005): 512–19, esp. pág. 513, doi:10.1016/j.mehy.2004.08.022.
- [16.](#) Park, "DNA lixo – afinal, não é tão inútil".
- [17.](#) Michael K. Skinner, "Estresse Ambiental e Herança Transgeracional Epigenética", *BMC Medicine* 12(153) (2014): 1–5, esp. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.
- [18.](#) Vendramini, "DNA Não-codificante e a Teoria Teem de Herança, Emoções e Inata Comportamento", 513.
- [19.](#) Danny Vendramini, "Artigo 5 de 5: A Teoria Teem da Herança Não Mendeliana", 23, 25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.
- [20.](#) Tori Rodriguez, "Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones", *Scientific American Mind* 26(2) (12 de fevereiro de 2015), [www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered- hormônios do estresse](http://www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-horm%C3%B4nios-do-estresse).
- [21.](#) Alisha Rouse, "Os sobreviventes do Holocausto transmitem os danos genéticos do seu trauma para os seus Crianças, Pesquisadores Encontram", *The Daily Mail*, 21 de agosto de 2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html.
- [22.](#) CN Hales e DJ Barker, "The Thrifty Phenotype Hypothesis", *Boletim Médico Britânico* 60 (2001): 5–20.
- [23.](#) Bale, "Reprogramação Epigenética e Transgeracional do Desenvolvimento Cerebral".
- [24.](#) David Samuels, "Os Judeus Carregam Trauma em Nossos Genes? Uma conversa com Rachel Yehuda," *Revista Tablet*, 11 de dezembro de 2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-qa-rachel-yehuda>.
- [25.](#) Patrick McGowan, et al., "O Legado do Abuso Infantil", *Headway* 4(1) (2009), McGill Universidade.
- [26.](#) Jamie Hackett, "Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited", *Pesquisa*, Universidade de Cambridge, 25 de janeiro de 2013, [www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could -ser herdado](http://www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could-ser-herdado).
- [27.](#) Ibidem.
- [28.](#) Brian G. Dias e Kerry J. Ressler, "A experiência olfativa parental influencia o comportamento e a estrutura neural nas gerações subsequentes", *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89–96, doi:10.1038/nn.3594, [www.nature.com /neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html](http://www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html).
- [29.](#) Hackett, "Cientistas descobrem como a informação epigenética pode ser herdada".
- [30.](#) Katharina Gapp, et al., "Implicação de RNAs de esperma na herança transgeracional dos efeitos do trauma precoce em ratos", *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667–69, doi:10.1038/nn.3695.
- [31.](#) Richard L. Hauger, et al., "Sinalização do receptor do fator de liberação de corticotropina (CRF) no Sistema Nervoso Central: Novos Alvos Moleculares", *CNS Neurological Disorder Drug Targets* 5(4) (agosto de 2006): 453–79.
- [32.](#) Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon, "O estresse pré-reprodutivo em ratas fêmeas altera a expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 em óvulos e comportamento e expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 no cérebro na prole", *Biological Psychiatry* 74 (9) (2013): 680–87, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 de maio de 2013, [www.biologicalpsychiatryjournal.com/ article/S0006-3223\(13\)00361-2/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract).

- [33.](#) Max-Planck-Gesellschaft, "Trauma infantil deixa marcas no DNA de algumas vítimas: a interação gene-ambiente causa desregulação permanente dos hormônios do estresse", *ScienceDaily*, 2 de dezembro de 2012.
- [34.](#) Patrick O. McGowan, et al., "Regulação Epigenética do Receptor de Glutocorticoide em Humanos Brain Associates with Childhood Abuse", *Nature Neuroscience* 12(3) (março de 2009): 342–48, pp.
- [35.](#) Hackett, "Cientistas descobrem como a informação epigenética pode ser herdada".
- [36.](#) Rachel Yehuda, et al., "Efeitos transgeracionais do transtorno de estresse pós-traumático em bebês de mães expostas aos ataques do World Trade Center durante a gravidez", *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90(7) (julho de 2005): 4115–18, pág. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.
- [37.](#) Samuels, "Os Judeus Carregam Trauma em Nossos Genes?"
- [38.](#) Rachel Yehuda, et al., "Padrões de expressão genética associados ao transtorno de estresse pós-traumático após exposição aos ataques ao World Trade Center", *Biological Psychiatry* (2009): 1–4, esp. pág. 3, doi:10.1016/j.biopsych.2009.02.034.
- [39.](#) Rachel Yehuda, et al., "Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation", *Biological Psychiatry*, 12 de agosto de 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005.
- [40.](#) Eric Nestler, MD, PhD, "Mecanismos Epigenéticos de Depressão", *JAMA Psychiatry* 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx? ID do artigo = 1819578.
- [41.](#) Emily Laber-Warren, "A Fateful First Act", *Psychology Today*, 1º de maio de 2009, www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.
- [42.](#) David Sack, MD, "When Emotional Trauma Is a Family Affair", Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today*, 5 de maio de 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-passos/201405/quando-trauma-emocional-é-um-assunto-familiar.
- [43.](#) Virginia Hughes, "Sperm RNA Carries Marks of Trauma", *Nature* 508 (17 de abril de 2014): 296–97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.
- [44.](#) Albert Bender, "Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide", *People's World*, 18 de maio de 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.
- [45.](#) Ibidem.
- [46.](#) LeManuel Bitsoi citado em Mary Pember, "Trauma May Be Woven into DNA of Native Americanos", *Indian Country*, 28 de maio de 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-wed-dna-native-americans-160508.
- [47.](#) Stéphanie Aglietti, "Fantasmas do Genocídio de Ruanda Assombram a Nova Geração", *The Sun Daily*, 12 de abril de 2015, www.thesundaily.my/news/1381966.
- [48.](#) Rachel Yehuda, et al., "Baixo cortisol e risco de TEPT em descendentes adultos do Holocausto Sobreviventes", *American Journal of Psychiatry* 157(8) (agosto de 2000): 1252–59, esp. pág. 1255.
- [49.](#) Rachel Yehuda, et al., "Influências do TEPT materno e paterno na regulação epigenética do gene do receptor de glicocorticoide na prole sobrevivente do Holocausto", *American Journal of Psychiatry* 171(8) (agosto de 2014): 872–80, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.
- [50.](#) Judith Shulevitz, "A Ciência do Sofrimento", *The New Republic*, 16 de novembro de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.
- [51.](#) Josie Glausiusz, "Pesquisando cromossomos para o legado do trauma", *Natureza*, 11 de junho de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, "Influências do TEPT materno e paterno", 872–880.

[52.](#) Ibidem.

[53.](#) Ibidem.

[54.](#) Samuels, "Os Judeus Carregam Trauma em Nossos Genes?"

[55.](#) Sack, "Quando o trauma emocional é um assunto de família".

[56.](#) Deborah Rudacille, "O estresse materno altera o comportamento das gerações", Simons Foundation of Autism Research Initiative (18 de abril de 2011), <http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations>.

[57.](#) Ian CG Weaver, et al., "Programação Epigenética por Comportamento Materno", *Nature Neuroscience* 7 (2004): 847–54.

[58.](#) Tamara B. Franklin, et al., "Transmissão epigenética do impacto do estresse precoce entre gerações", *Biological Psychiatry* 68(5) (2010): 408-15, esp. 409–11, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036.

[59.](#) Gapp, et al., "Implicação dos RNAs dos espermatozoides na herança transgeracional dos efeitos do início Trauma em ratos."

[60.](#) Ibidem.

[61.](#) Ibidem.

[62.](#) Ibidem.

[63.](#) Dias e Ressler, "A experiência olfativa dos pais influencia o comportamento e a estrutura neural nas gerações subsequentes".

[64.](#) Linda Geddes, "O medo de um cheiro pode ser transmitido por várias gerações", *New Scientist*, 1º de dezembro de 2013, www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-Generations.

[65.](#) Dias e Ressler, "A experiência olfativa dos pais influencia o comportamento e a estrutura neural nas gerações subsequentes".

[66.](#) Tanya Lewis, "Experiências assustadoras transmitidas em famílias de ratos", *Live Science*, 5 de dezembro, 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html.

[67.](#) Zaidan, Leshem e Gaisler-Salomon, "Estresse Pré-Reprodutivo em Ratas Fêmeas Altera Expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 em óvulos e comportamento e expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 no cérebro na prole.

[68.](#) Ibidem.

[69.](#) Youli Yao, et al., "Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes", *BMC Medicine* 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6 .

[70.](#) BioMed Central, "O estresse durante a gravidez pode ser transmitido de geração em geração, rato Study Shows", *ScienceDaily*, 7 de agosto de 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.

[71.](#) Yao, et al., "A exposição ancestral ao estresse programa epigeneticamente o risco de nascimento prematuro e Resultados adversos para mães e recém-nascidos."

Capítulo 3: A Mente Familiar 1. Thomas

[Verny e Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy* \(Nova York: Simon & Schuster, 2002\), 29.](#)

[2.](#) Winifred Gallagher, "Motherless Child", *The Sciences* 32(4) (1992): 12–15, esp. pág. 13, doi:10.1002/j.2326-1951.1992.tb02399.x.

[3.](#) Raylene Phillips, "A hora sagrada: contato pele a pele ininterrupto imediatamente após o nascimento", *Newborn & Infant Reviews* 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/j.nainr.2013.04.001.

[4.](#) Norman Doidge, *O cérebro que muda: histórias de triunfo pessoal das fronteiras da ciência do cérebro* (Nova York: Penguin, 2007), 243.

[5.](#) Ibid., 47.

[6.](#) Ibid., 203–4.

7. Norman Doidge, *A maneira de curar o cérebro: descobertas e recuperações notáveis das fronteiras da neuroplasticidade* (Nova York: Penguin, 2015), 215.
8. Doidge, *O cérebro que muda*, 91.
9. Dawson Church, *O Gênio em Seus Genes: Medicina Epigenética e a Nova Biologia da Intenção* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), 69.
10. Perla Kaliman, et al., "Mudanças Rápidas nas Histonas Desacetilases e Gene Inflamatório Expression in Expert Meditators", *Psychoneuroendocrinology* 40 (novembro de 2013): 96–107, doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>.
11. Igreja, *O Gênio em Seus Genes*, 67.
12. Doidge, *O Cérebro Que Muda*, 220–21.
13. David Samuels, "Os Judeus Carregam Trauma em Nossos Genes? Uma conversa com Rachel Yehuda," *Revista Tablet*, 11 de dezembro de 2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-qa-rachel-yehuda>.

Capítulo 4: A abordagem da linguagem central

1. Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma* (Nova York: Ballantine, 2006), 298.

Capítulo 5: Os Quatro Temas Inconscientes 1.

1. Linda G. Russek e Gary E. Schwartz, "Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Meia-idade: um acompanhamento de 35 anos do estudo Harvard Mastery of Stress", *Journal of Behavioral Medicine* 20(1) (1997): 1–13.
2. P. Graves, C. Thomas e L. Mead, "Preditores Familiares e Psicológicos do Câncer", *Câncer Detecção e Prevenção* 15(1) (1991): 59–64.
3. David Chamberlain, *Janelas para o Útero: Revelando o Bebê Consciente desde a Concepção até Nascimento* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 180.
4. Michael Bergeisen, entrevista com Rick Hanson, "A Neurociência da Felicidade", *Maior Bom: A Ciência de uma Vida Significativa*, 22 de setembro de 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

Capítulo 6: A Reclamação Central

1. Bert Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* (Heidelberg, Alemanha: Carl Auer Internacional, 2006), 197.

Capítulo 10: Do Insight à Integração 1. Rick

1. Hanson, "How to Trick Your Brain for Happiness", *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 26 de setembro de 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.
2. Andrea Miller, entrevista com Thich Nhat Hanh, "Awakening My Heart", *Shambhala Sun*, janeiro de 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.

Capítulo 11: A Linguagem Central da Separação 1.

1. Thomas Verny, com John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child* (Nova York: Simon & Schuster, 1981), 29.
2. Ken Magid e Carole McKelvey, *Alto risco: crianças sem consciência* (Nova York: Bantam Livros, 1988), 26.
3. Edward Tronick e Marjorie Beeghly, "A construção de significado dos bebês e o desenvolvimento de Problemas de Saúde Mental", *American Psychologist* 66(2) (2011): 107–19, doi:10.1037/a0021631.

Capítulo 12: A Linguagem Central dos Relacionamentos

1. Rainer Maria Rilke, "Carta no. 7," *Cartas a um Jovem Poeta*, trad. MD Herter Norton (Novo Iorque: WW Norton, 2004; organização. público. 1934),

Índice

Os números das páginas neste índice referem-se à versão impressa deste livro. O link fornecido o levará ao início da página impressa. Pode ser necessário rolar para frente a partir desse local para encontrar a referência correspondente no seu e-reader.

Aborto, [196](#) ____

Abuso, [28](#), [195](#) ____

Acusações, [104](#), [179](#) ____

Imaginação ativa, [49](#) ____

Adjetivos, gravação. *Consulte os descritores*

principais Adoção, [68](#), [133](#), [162](#), [164](#), ____

[196](#) Idades que se repetem,

98–99 *Aion: Pesquisas sobre a Fenomenologia do Eu* (Jung), [87](#) *Amygdala*, ____

76–77 Raiva, [5](#), [27](#), ____

[47](#), [48](#), [96](#), [108](#), [109](#), [154](#) *Estudos em animais*, ____

35–38, [55](#) *Ansiedade* ____

desenvolvendo imagens de apoio para, [150–51](#) de

separação precoce, [73](#), [163](#), [164](#), [168–69](#), [192](#) *genética*

de, 31–35, [37](#) *A história* ____

de Gretchen, 20–22, [53](#) *A* ____

história de Jennifer, [168–69](#)

A história de Kelly, [170](#), ____

[171](#) *A história de Lorena*,

94–97 *Sintomas de TEPT*,

19–20 *Guerra do Vietnã na Austrália*, [32](#)

Beatles, o, [191](#) ____

Bender, Albert, 32–[33](#)

Bergman, Nils, [41](#) ____

Marcadores biológicos, [19](#), 23–24, 29–[30](#)

Psiquiatria Biológica, 27–28, [31](#), 37–[38](#) ____

Nascimento, 8, 38–39, [74](#), 81–82, [176–77](#)

Ordem de nascimento, 46–47, [48](#)

Bitsoi, LeManuel “Lee”, [33](#) ____

Futuro, Rutakayile, [33](#) ____

Culpar os pais, 66–72, [80](#), [166](#), [192](#) *história do*

autor, 6–8, [42](#) *descritores*

principais, [102](#), [103](#) ____

A história de Dan e Nancy, [178–88](#)

sentenças de cura, [155–57](#)

como impedimento para o sucesso, [204–6](#)

A história de Tricia, [71](#)–
72 A história de Wanda,
167–68 Amor [cego](#),
191–92 “Bloodlines” (Brandt),
[60](#) Body. *Veja também* Corpo familiar
reações físicas à sentença central, [114](#), [121](#), [127](#), [214–15](#) [sensações](#)
físicas e sentenças de cura, 152–53, [215](#) _____
Memórias corporais, [44](#), [107](#)
Limite, criação de um, [151](#) _____
Mapas cerebrais,
[50](#) Ciência cerebral. *Veja* Neuroscience
Brain That Changes Itself, The (Doidge), [49](#), 50–51 [Brandt](#),
Anthony, [60](#) [Breadcrumbs](#)
of core language, 53–54 Quebra no [vínculo](#)
mãe-filho, 40–41, 73–77, 80–81, [161](#) –75 [ansiedade de](#), [73](#), [163](#),
[164](#), 168–69, [192](#) [história do autor](#), 6–8, [9](#),
41–44 [descritores comuns](#), [106](#)–
[7](#) frases centrais da separação
precocemente, 165–67 história de Elizabeth, [202–4](#) [impacto](#)
sobre relacionamentos, [163](#)–
64, [179](#), 192–93 [interrupções no fluxo da vida](#), [174](#)–
75 história de Jennifer, 168–69 [história de](#)
John-Paul, [201–2](#) [história](#)
de Kelly, 170–72 [história de](#)
Myrna, 172–73 [memórias](#)
negativas, 76–77 [origem](#)
do conflito interno, 172–73
perguntas a serem feitas, [lista de](#),
[74](#) [traumas precoces](#), [223](#) _____
[história familiar](#), [221](#)
[restabelecimento da](#)
[conexão](#), 75–76 [irmãos e](#), 47–48 [história](#)
de Suzanne, [75](#) [tipos](#)
de separação, [164](#) _____
Wanda história, 167–68 _____
[Respiração](#), 156–57, [213](#)–
14 [Pergunta de ligação](#), [129](#)–32
Carole, 137–38 [definida](#), [219](#)
“Eu poderia _____
machucar [uma](#)
criança”, 130–31 [identificando a](#)
partir da frase central, [132](#) [Lisa](#), 131–32 _____
[Lorena](#), [95](#)–96
[Zach](#), 124–25, [130](#)
[Relacionamento](#) _____
rompido. *Consulte* [Rejeição dos pais](#)

[Genocídio Cambojano](#), [32](#) _____
[Campbell, José](#), [110](#) _____
[Câncer](#), [71](#) _____

Acender velas, [149](#) ____
casos

A história de Bart, ____
[207](#) A história de Ben,
198–200 A história
de Bob, [87](#) A história de Carole, ____
136–39, [143](#) A história de
Carson, 88–90 A história de Dan e
Nancy, 178–88 A história de
Elizabeth, [202–4](#) A
história de Ellie, [134–35](#)
A história de Gavin, [64–66](#) A história de Gretchen, [20–22](#),
[23](#), [53](#), [57](#), [78](#), 118–19 A
história de Jennifer, 168–69 A história de Jesse,
17–18, 22–23, [53](#), ____
[78](#), [146](#) A história de Joanne história,
[88](#) história de John- ____
Paul, 201–2, [203–4](#) ____
história de John, [45](#), [46](#) ____
história de Kelly, ____
170–72 história de ____
Kevin, [205–6](#) história de
Kim, [105](#) história de Linda,
[120](#) história de Lisa, [131–32](#) ____
história de Lorena, [94–97](#) ____
A história de Loretta, 200–
201 A história de Megan,
78–79 A história de
Myrna, 172–73 A história
de Pam, 115–16 A história
de Paul, [207–8](#) A história
de Prak, 116–18 A ____
história de Randy, ____
154–55 O caso de ____
Richard, [208–9](#) A ____
história de Sandy, [92–94](#) ____
A história de Seth, [177](#) A ____
história de Steve, [119–20](#) ____
A história de Todd, [77–78](#) A história
de Tricia, 71–72 A história
de Tyler, 189–91 A história de ____
Wanda, 167–68 A história de Zach, [122–](#) ____
25, 129–30 Biologia celular, ____
26–29 Memória celular, ____
26–27, [29](#) Retinopatia serosa central, 2–3, [10](#) ____
Chamberlain, David, [75](#) ____
Charity, [199](#), 209–10 Parto, ____
8, 38–39, [74](#), 81–82, 176–77 Church, ____
Dawson, [51](#) Claustrophobia, 92–94 ____
Compass, linguagem central como uma, 97–99 Reclamação. Veja a queixa principal Parentalidade Consciente, [28](#)

Queixa principal, 87–100, [144](#) _____
Bob's, [87](#) _____
Carole's, [137](#) _____
Carson, 88–90 como
pistas para resolução, 99–100 [linguagem](#)
central de, 97–99 _____
Dan e Nancy's, [178](#), [179](#) [definido](#), _____
[219](#) [investigando](#)
seu, 90–92 _____
Joanne's, [88](#) _____
ouvindo abaixo do enredo, 91–92 _____
Lorena, 94–97 _____
Sandy's, 92–94 _____
exercícios escritos
investigando, 90–91 [dez](#)
questões gerando linguagem central, 98–99 _____
Descritores principais, [101–9](#), [144](#) _____
comuns desde o rompimento precoce do vínculo, [106–7](#)
Dan e Nancy, [179](#), 180–83 [definidos](#), [103](#),
[219](#) [descrevendo o pai](#),
[102](#), [107–8](#) [descrevendo a mãe](#), [101–6](#)
[descrevendo parceiro, amigo](#)
próximo ou chefe, [102–3](#) carga emocional em, [107–9](#) [mudança](#)
de imagem interior dos pais, [109](#) _____
Wanda, 167–68 _____
exercícios escritos
[descrevendo o pai](#), [102](#) _____
[descrevendo a mãe](#), [102](#) _____
[descrevendo parceiro, amigo próximo ou chefe](#), [103](#) _____
mudança na imagem interior de seus pais, [109](#) _____
Linguagem central (abordagem da linguagem central), 53–59
A história de Bart, [207](#)
A história de Ben, [198–200](#)
como uma bússola, [97–99](#)
definida, [11](#), [53](#), [219](#) _____
A história de Elizabeth, [203–4](#)
A história de Gretchen, [118–19](#)
como reconhecer, [57](#) _____
A história de John-Paul, [201–2](#)
A história de Kevin, [206](#)
A história de Linda, [120](#)
A história de Loretta, [200–201](#)
recuperação de memória e, 56–57
A história de Paulo, _____
[208](#) de relacionamentos, 176–96
A história de Richard, [208–9](#)
de separação, 161–64, 165–68 _____
A história de Steve, [119–20](#)
de sucesso, 197–212

vinte questões, 210–12 [geração](#)
de dez questões, 98–99 [memória](#)
inconsciente, 54–55 [linguagem](#) não
declarada, 55–56
Mapa do idioma principal, [57–59](#)
questão de ligação, [129–32](#)
juntando tudo, 144–45
A história de Dan e Nancy, [178–80](#)
quatro ferramentas de, [82–83](#), 87–
140 [queixa central](#), [87–100](#)
[descritores principais](#), [101–9](#)
[sentença central](#), [110–28](#)
[trauma central](#), [129–40](#)
genograma, [132–37](#)
exercício escrito construção, [128](#)
Medicina da linguagem básica, [213–15](#)
Trilha do idioma principal, [215](#)
Sentença central, [110–28](#), [144](#)
[nascidos da guerra](#), [116–18](#)
Carole's, [137](#)
Dan e Nancy's, [179–80](#), [183–84](#) [definidos](#),
[110](#), [219](#) [desde a](#)
[separação precoce](#), 165–67
[escavando a origem de](#), [121–25](#), [126](#) [dor](#)
e silêncio familiar, 118–19 [encontrando](#)
seus medos, 111–15, [119–21](#)
Gretchen's, [118–19](#),
[identificando questões de ligação de](#), [132](#)
Kelly's, [170–71](#)
[atributos principais de](#), [127](#)
Linda's, [120](#)
Lorena, [95](#)
[notícias se tornando história de família](#), [115–16](#)
[próximos passos](#), [214–](#)
15 outros caminhos para [encontrar](#), 114–15
Pam's, [115–16](#)
Prak's, [116–18](#)
Steve's, [119–20](#)
Tyler's, [190](#)
exercícios escritos
[reconhecendo o membro da família por trás da sentença](#), [126](#)
[sentença de aprofundamento](#), 112–
13 [sentença de ajuste fino](#), [114](#)
[sentença de identificação](#), [111](#)
[sentença de ajuste](#), [112](#)
Zach, [122–25](#)
Trauma central, [129–40](#), [144](#)
[questão de ligação](#), [129–32](#)
Carole's, [138–39](#)
Dan e Nancy, [180](#), [184](#)

definido, [219](#)
questões sobre trauma precoce, lista de, [223](#) genograma, [132–37](#)
Cortisol, [19–20](#), [27–28](#), [31](#), [34](#) ____
Genes CRF1, [31](#), [38](#) ____
Genes CRF2, [31](#), [35](#) ____
Cortar o pai, [63](#), [66–72](#), [80](#), [192](#) pai, [47](#), [63](#), [66–72](#), [80](#), [205–6](#) masculinidade e, [181–82](#)
sentenças de cura, [155–57](#)
como impedimento ao sucesso,
[204–6](#) mãe, [63](#), [66–72](#), [80](#), [204–5](#) ____

A história de Trícia, [71–72](#)

Filhinha do papai, ____
[196](#) Pais falecidos, [73](#), [99](#) ____
frases de cura para dizer, [157](#) rituais, ____
exercícios, práticas e imagens de cura, [150–51](#) Memória declarativa,
[54–55](#), [56–57](#) História do autor da depressão,
[3–4](#), [5](#) Dan's
história, [181](#), [184](#) ____
separação precoce e, [74](#),
[135](#), [164](#), [223](#) história de Gavin, [64–65](#) genética
de, [31–35](#), [37](#) história de
Gretchen, [20](#) história de ____
Jesse , [17–18](#) pós-parto,
[74](#), [135](#), [223](#) sintomas
de PTSD, [19–20](#) História de ____
Wanda, [167–68](#) Descritores.
Ver descritores centrais
Dias, Brian, [37](#) Decepção, [88](#), [163](#), [202](#)
Desconexão entre
mãe e filho. Veja [Quebra no vínculo](#)
mãe-filho Divórcio, [193–94](#) Metilação do DNA, [30](#), [35](#), [37](#) Doidge, Norman, [49](#), [50–52](#)

Perguntas sobre trauma precoce, lista de, [223](#)
Ovo, [25–26](#) ____
Einstein, Alberto, [51](#), [143](#) ____
Abraçando o Amado (Levine), [176](#) ____
Escola de Medicina da Universidade Emory, [36–37](#) ____
Carga emocional, nos descritores principais, [107–9](#) ____
Pausa energética da mãe, [74–75](#) ____
“Enredamento”, [46](#) ____
“Resiliência ambiental”, [29–30](#) ____
Herança epigenética, [34–39](#) ____
Epigenética, [29–34](#)
alterações induzidas pelo estresse, [19–20](#), [23–24](#), [29–30](#), [33–34](#)

Etiquetas epigenéticas, [30](#),
[31](#) Disfunção erétil, [190](#) Pais
afastados, [73](#). *Veja também* Rejeição de sentenças de cura
dos pais para dizer, [157–58](#) rituais, [_____](#)
exercícios, práticas e imagens de cura, [149–51](#) [_____](#)
Exercícios. *Veja também* Exercícios escritos
para o processo de cura, [149–51](#)
sentindo o fluxo, [62](#) [_____](#)
visualizando a mãe e sua história, [70](#) *Memória*
explícita (declarativa), [54–55](#), [56–57](#) [_____](#) [_____](#)

Corpo familiar, [25–39](#)
biologia celular, [26–29](#)
herança epigenética, [34–39](#) [_____](#)
epigenética, [29–34](#)
gravidez, [25](#), [27–29](#) [_____](#)

Consciência familiar, [44–48](#) [_____](#)
Instituto de Constelação Familiar (São Francisco), [2](#) [_____](#)
Perguntas sobre história da família, lista de, [210–12](#), [221](#)
Mente familiar, [40–52](#)
relacionamento do autor com a mãe, [41–44](#) [_____](#)
imagens de cura e genes, [51–54](#) *imagens*
de cura e o cérebro, [49–51](#) *Árvore* [_____](#)
genealógica. *Veja* Genogram
Fate, responsabilidade por, [46](#), [66](#), [124](#) [_____](#)
História
do autor do pai, [8–9](#), [42–43](#)
História de Ben, [198–200](#)
História de Carson, [88–90](#)
História de Dan e Nancy, [179](#), [181–82](#), [184](#), [186](#), [188](#) [_____](#) [_____](#)
descrevendo sua, [102](#), [107–8](#), [109](#) *carga*
emocional nos descritores principais, [107–8](#) *questões*
de história familiar, lista de, [210–12](#), [221](#) *filho* [_____](#)
primogênito e, [46–47](#) *história*
de Gavin, [64–66](#) *genética*
do trauma, [36](#), [37](#) *impacto nos*
relacionamentos, [189](#), [190–91](#), [194–96](#) *como impedimento*
para o sucesso, [204–6](#) *A história de*
John, [45](#), [46](#) *A história*
de Kevin, [205–6](#) *A história*
de Kim, [105](#) *A* [_____](#)
história de Lorena, [95–96](#)
A história de Loretta, [200–](#)
[201](#) *masculinidade e rejeição de*, [181–82](#)
fusão com, [64–66](#), [81](#), [158–59](#) *PTSD de*,
[33–34](#) *a história de*
Randy, [154–55](#) *rejeição de*,
[47](#), [63](#), [66–72](#), [80](#), [205–6](#) *rituais*, *exercícios*,
práticas e imagens de cura, [149–51](#) *mudando a imagem interior de*,
[109](#) [_____](#)

esperma e óvulo, 25-26
A história de Todd, 77-78
vinte questões de sucesso, 210-12
A história de Tyler, 189-91,
lealdade inconsciente ao fracasso, 206-8
Faulkner, William, 15
Medos
escavando a origem da sentença central, 121-25, 126 encontrando
a sentença central, 111-15, 119-21, 127 imagens de cura e
cérebro, 49-51
"Eu poderia machucar uma criança", 130-
31 linguagem secreta de, 1-12
Sucesso financeiro, 197-212
A história de Bart, 207
A história de Ben, 198-200
A história de Elizabeth, 202-4
A história de João Paulo, 201-2, 203-4
A história de Kevin, 205-6
legado de negócios inacabados, 208-9
A história de Loretta, 200-201
Pobreza passada como impedimento à prosperidade presente, 209-10
A história de Paulo, 207-8
supressão da culpa pessoal, 210 rejeição
dos pais como impedimento, 204-6
O caso de Richard, 208-9 vinte
perguntas, 210-12 lealdade
inconsciente ao fracasso, 206-8
"Descobridores", 3-4
Filha primogênita, 47
Filho primogênito, 46-47, 124
Fluxo da vida, 61-62 quatro
temas inconscientes interrompendo, 62-79 interrupções para,
174-75
Quatro ferramentas do mapa da linguagem central, 82-83, 87-140
queixa central, 87-100 descritores
principais, 101-9 sentença
central, 110-28 trauma central,
129-40 Quatro temas
inconscientes. Veja temas inconscientes Freud, Sigmund, 15, 16

Gaisler-Salomon, Inna, 38 Gallagher,
Winifred, 41 Trauma geracional.
Consulte Genes de trauma familiar herdado (genética), 25-29. Veja
também imagens de cura epigenética e, 51-54 *Genie in Your*
Genes, The (Doidge), 51-52
Genogram, 132-37 Carole's story, 136-39 Dan and Nancy's
story, 185

definido, [220](#)
A história de Ellie, [134–35](#)
exemplo de, [134](#)
etapas para criar, [132–34](#), [136](#)
Glossário de termos, [219–20](#)
Gopnik, Adam, [6](#)
Culpa, [22](#), [43](#), [63](#), [79](#), [115](#), [149](#), [198](#), [210](#) Gurus
vs.

Hackett, Jamie, [31](#)
Hale, Sarah Josefa, [161](#)
João e Maria, [53](#)
Hanson, Rick, [77](#)
Universidade de Harvard, [33](#), [71](#)

Imagens de cura

do cérebro e, [49–51](#)
exemplos de, [149–51](#)
genes e, [51–54](#) de
sentenças de cura para, [148–52](#)
Sentença de cura, [145–60](#), [215](#) o corpo
e, [152–53](#) definido, [220](#)
exemplos de,
[146–47](#), [153](#), [155–60](#) para [imagens de cura](#),
[148–52](#)
A história de Jesse,
[146](#) relacionamento com os pais, [153–60](#)
pai falecido, [157](#) pai
fundido, [158–59](#) pai [rejeitado](#),
[155–57](#) pai [desconhecido](#) ou
afastado, [157–58](#)

“Ouvindo com nosso terceiro ouvido”, [91](#)

Hebb, Donald, [50](#)

Hellinger, Bert, 2, [44–45](#), [46](#), [66](#), [81–82](#), [92](#), [124](#)

Herman, Judite, [129](#)

Alto risco: crianças sem consciência (Magid e McKelvey), [174](#)

Hipocampo, [36](#), [48](#), [51–52](#), [73](#)

Sobreviventes do Holocausto, filhos de [19–20](#), [27–28](#), [31](#), [33](#), [34](#)

A história de Gretchen, [20–22](#), [118–19](#)

A história de Sandy, [92–94](#)

“Sentimentos de identificação”, [79](#)

Identificação com um membro do sistema familiar, [77–79](#), [81–82](#), [196](#) A história
de Gretchen, [20–22](#), [23](#), [57](#), [118–19](#) A história de
Megan, [78–79](#) perguntas a
serem feitas, [79](#) A história
de Todd, [77–78](#) [Imagens](#)

curando.

Veja [imagens de cura internas](#), [39](#), [50](#), [69](#), [103](#)

Imaginação, [51](#)

Memória implícita, 54-55

"Em tempos sombrios" (Roethke), 1

Infidelidade, 195

Herança, a história de Ben, 198-201

Trauma familiar herdado, 1-2, 22-24

níveis de cortisol e, 19-20, 27-28, 31, 34 corpo

familiar, 25-39

consciência familiar, 44-48 mente

familiar, 40-52 história

de Gretchen, 20-22, 23, 53, 57, 78, 118-19 A história de

Jessé, 17-18, 22-23, 53, 78, 146 A história de

João, 45, 46 irmãos e,

47-48 Imagens internas,

39, 50, 69, 103. *Veja também* Imagens de cura Insônia, 17-18

Interrupções no

vínculo mãe-filho. *Ver* Quebra do vínculo mãe-filho Guerra do Iraque, 122-23

sentenças "I", 112-

13, 127

JAMA Psiquiatria, 32

Universidade Johns Hopkins, 71

Julgamento dos pais, 66-72, 80, 192

descritores principais, 109

sentenças de cura, 155-57 como

impedimento ao sucesso, 204-6

A história de Tricia, 71-72

Jung, Carl, 16, 25, 49, 87

Khmer Vermelho, 116-18

Kohut, Heinz, 74-75

Linguagem. *Veja também* o papel da

linguagem central

de, 10-11 que se

repete, 98 Leshem,

Micah, 38 Escrita de cartas,

149-50 Levine, Stephen e Ondrea, 176

Força vital. *Ver* Fluxo da vida

Lipton, Bruce, 26-29

Ouvindo abaixo do enredo, 91-92 Hospital

Infantil da Universidade Loma Linda, 41 "Linguagem

perdida" do trauma, 127 Casamentos

sem amor, 193, 194-95

McKelvey, Carole, 174 Magid,

Ken, 174 Mansuy,

Isabelle, 36 Marcus,

Robert S., 143 Casamento e

linguagem central, 176-96

amor cego, 191-92

A história de Dan e Nancy, [178–88](#)
A história de [Seth](#),
[177](#) vinte e uma dinâmicas invisíveis afetando, [192–96](#)
A história de Tyler, [189–](#)
91 Casamentos, linguagem central, linguagem
central da masculinidade e rejeição do pai, [181–](#)
82 Culpa materna, [66–72](#), [80](#), [166](#), [192](#)
história do autor, [6–8](#), [42](#)
descritores principais, [102](#),
[103](#) a história de Dan e Nancy, [178–](#)
88 sentenças de cura, [155–](#)
57 como impedimento para o [sucesso](#),
[204–6](#) a história de
Trícia, [71–72](#) A história
de Wanda, [167–68](#) Quebra de vínculo materno. *Veja* Meditação
para quebrar o
vínculo mãe-filho, [51–52](#) *Memórias, Sonhos*,
Reflexões
(Jung), [25](#) *Memória cerebral* e, [36](#), [48](#), [51–52](#),
[73](#), [76–77](#), [163](#) linguagem central e
recuperação de, [56–57](#)
declarativo, [54–55](#), [56–](#)
57 não declarativo, [54–55](#)
trauma e, [15–16](#), [54–](#)
57 inconsciente, [76–77](#) temas inconscientes, [60–83](#), [148](#)
Fusão com os pais, [64–66](#), [81](#)
história de Gavin, [64–](#)
66 sentenças de cura, [158–](#)
59 impacto nos relacionamentos, [192](#), [193](#),
[196](#) lealdade inconsciente ao fracasso,
[206–8](#) Merzenich, Michael,
[50](#) Metz, Gerlinde,
[38](#) estudos de *ratos*, [35–](#)
38, [55](#) *MicroRNA*, [30–31](#), [36](#), [38–](#)
39
História da autora *mãe*, [9](#),
[41–44](#) culpa de. *Veja* a história de
culpa materna de Dan e Nancy,
[179–88](#), descrevendo sua, [101–7](#), [109](#)
descritores comuns, [106–7](#)
ruptura precoce do vínculo. *Ver* Quebra no vínculo mãe-
filho, filha primogênita e, [47](#)
impacto nos relacionamentos, [163–64](#), [179](#), [180–81](#), [186–88](#), [192–96](#)
como impedimento para o [sucesso](#),
[204–6](#) A história de John-Paul, [201–](#)
2, [203–4](#) A história
de Kim, [105](#) fundindo-se com, [64–66](#),
[81](#), [158–59](#) gravidez. *Consulte*
Perguntas para mães grávidas,
lista de [74](#) traumas precoces, [223](#)

história da família, [210–12](#), [221](#)
restabelecendo a conexão, 75–76 [rituais](#),
exercícios, práticas e imagens de cura, 149–51 mudando [a imagem](#)
interior de, [109](#) vinte questões [de](#)
de sucesso, 210–12 [de](#)
Escola de Medicina Monte Sinai, [19](#), [31](#) [de](#) [de](#)
Olá, Naasson, [33 anos](#) [de](#)

Jovens nativos americanos, taxa de suicídio, [32–33](#)
Memórias negativas da infância, 76–77 [de](#)
“Viés de negatividade”, [77](#), [148](#)
Nestler, Eric, [32](#) [de](#)
Neurociências, [19–20](#), [23–24](#), [151–52](#)
imagens de cura e o cérebro, 49–51 [de](#)
Notícia se tornando história de família, [115–16](#)
Nhat Hanh, Thich, [154](#), [213](#) [de](#)
Nietzsche, Friedrich, [197](#) [de](#)
sobreviventes do ataque terrorista de 11 de setembro, [19](#), [31](#), [32](#), [33](#)
DNA não codificante (ncDNA), [29](#) [de](#)
Memória não declarativa, 54–55 [de](#)
Nutrindo o nascituro (Verny), [28](#) [de](#)

Ataques de

pânico história de [Carson](#),
[89](#), [90](#) história de [Jennifer](#),
168–69 história [de](#)
Linda, [120](#) história [de](#)
Lorena, 94–95 [de](#)
história
de Steve, [119](#) [amor](#)
cego de parceiro, 191–92 [de](#)
descritores principais para, [102–3](#) história [de](#)
Dan e Nancy, 180–81 , 186–88 impacto [dos](#) pais [no](#) [de](#)
relacionamento, [de](#)
163–64, [179](#), 192–96 A história de Seth, [177](#) vinte e uma
dinâmicas invisíveis [de](#)
afetando, 192–96 A história de Tyler, [de](#)
189–91 Limite pessoal, [criando um](#), [151](#) Culpa pessoal, [de](#)
[22](#) , [43](#), [63](#), [79](#), [115](#), [149](#), [198](#), [210](#) Frase de cura pessoal.
Veja Frase de cura [de](#) [de](#) [de](#)
Arrependimentos pessoais, [8](#), [89](#), [196](#) [de](#) [de](#)
Ressentimentos pessoais, [104](#),
[105](#), [107](#), [179](#) Sucesso [de](#)
pessoal. [Veja](#) Sucesso [de](#)
Phillips, Raylene, [41](#) Fobias, [49](#), 92–93, [110](#) fotos
colocação acima da cama, [117–18](#), [150](#), [187](#) [de](#)
colocação na mesa, [149](#) [de](#)
Frases, gravação. *Consulte* os descritores
principais Reações físicas à frase central, [114](#), [121](#), [127](#), [214–15](#)
Sensações físicas e sentenças de cura, 152–53, [215](#) [de](#) [de](#)

Poesia, [10-11](#)

Depressão pós-parto, [74](#), [135](#), [223](#) _____

Pobreza, como impedimento à prosperidade atual, 209-10 _____

Práticas para o processo de cura, [149-51](#)

Córtex pré-frontal, [16](#), [36](#), [73](#), [152](#) _____

Mães grávidas, [30](#), [32](#), [40-41](#), [164](#), [174](#) parto, [8](#), [38-](#)

[39](#), [74](#), 176-77 estresse e, [19](#), [25](#), 27-

29, [31](#), 33-34 _____

Promiscuidade, [195](#)

Psicanálise, 15-16 _____

Psicologia Hoje, [32](#) _____

Psiconeuroendocrinologia, [51](#) _____

Psicopatas, [174](#) _____

TEPT (transtorno de estresse pós-traumático)

herança de, 19-20, [27-28](#), [31](#), [32](#), 33-34 [sintomas](#) de,

[19](#) _____

Reflexões sobre a Arte de Viver (Campbell), [110](#) _____

Rejeição dos pais, [63](#), 66-72, [80](#), [192](#) pai, [47](#) _____

[63](#), 66-72, [80](#), [205-6](#) masculinidade e,

181-82 sentenças de cura,

155-57 como impedimento ao

sucesso, [204-6](#) mãe, [63](#), 66-72, [80](#), [204-](#)

[5](#) _____

A história de Tricia, [71-72](#)

Reclamações de relacionamento e linguagem central, [176-96](#)

amor cego, [191-92](#)

A história de Dan e Nancy, [178-88](#)

olhando além do casal, 188-91 _____

A história de Seth, _____

[177](#) vinte e uma dinâmicas invisíveis afetando, [192-96](#) _____

A história de Tyler, [189-91](#)

Compulsão de repetição, [15](#), [16](#), [44-45](#) _____

Réquiem para uma Freira (Faulkner), [15](#) _____

Ressentimento, [104](#), [105](#), [107](#), [179](#) _____

Rilke, Rainer Maria, [191](#) _____

Rituais para o processo de cura, [149-51](#), [215](#) _____

Roethke, Theodoro, [1](#) _____

Rogers, Annie, [53](#), [56](#) _____

Genocídio em Ruanda, [33](#) _____

Sack, David, [32](#), [34](#) _____

Satsang, [5](#) _____

Linguagem secreta do medo, [1-12](#)

Exercício de percepção do fluxo, [62](#) _____

frases. *Veja* sentença central; Sentença de cura Separação,

linguagem central de, 161-68 [ansiedade](#) de

separações precoces, 168-69 ruptura no

vínculo mãe-filho. *Consulte* Frases básicas de ruptura do vínculo mãe-filho,

165-67 _____

interrupções no fluxo da vida, 174-75 ____
A história de Jennifer, [168-69](#)
A história de Kelly, [170-72](#)
A história de Myrna, [172-73](#)
origem do conflito interno, 172-73 [tipos de](#)
separação, [164](#) ____
A história de Wanda, [167-68](#)
Vida sexual, [182-83](#), [190-91](#), [195](#) ____
Irmãos e traumas familiares herdados, 47-48 ____
Sociopatas, [174](#) ____
Esperma, [25-26](#)
Abuso conjugal, [28](#), [195](#) ____
Sucesso, [197-212](#)
 A história de Bart, [207](#)
 A história de Ben, [198-200](#)
 A história de Elizabeth, [202-4](#)
 A história de João Paulo, [201-2](#), [203-4](#) ____
 A história de Kevin, [205-6](#)
 legado de negócios inacabados, [208-9](#) ____
 A história de Loretta, [200-201](#)
 Pobreza passada como impedimento à prosperidade presente, [209-10](#) ____
 A história de Paulo, [207-](#)
 8 supressão da culpa pessoal, [210](#) [rejeição](#)
 dos pais como impedimento, [204-6](#) ____
 O caso de Richard, [208-9](#)
 vinte perguntas, 210-12 [lealdade](#)
 inconsciente ao fracasso, [206-8](#) ____
Tentativas de suicídio, [122-23](#)
Imagens de apoio, 150-51 ____
Sintomas que se repetem, 99-100 ____

Professores versus gurus, [6](#)
Tennyson, Alfred, Lord, [101](#) [sentenças](#)
"Eles", 112-13, [127](#) [Através do Portão das](#)
Crianças (Gopnik), [6](#) [Assim Falou Zaratustra](#) (Nietzsche),
[197](#) Herança epigenética transgeracional, 37-38 ____
Trauma transgeracional. *Consulte* Trauma familiar herdado ____
Trauma, 15-24 biologia de, 18-20 núcleo. *Consulte* os níveis de cortisol
do trauma central e,
 19-20, 27-28, [31](#), [34](#)
 família herdada. *Ver*
 psicoterapia de trauma familiar herdado e, 15-17 ____
 Trauma and Recovery (Herman), [129](#) Tricotilomania, 150-
 51, 170-72 ____

Inconsciente, 15-16 ____
Lealdades inconscientes, [45](#), [60](#), [81](#), [103](#), [176](#), [206-8](#) ____ ____
Memória inconsciente, 54-55, [76-77](#) ____

Temas inconscientes, 60–83

quebra de vínculo precoce com a mãe, 73–77, 80–81

fluxo de vida, 61–62

sentenças de cura, 153–60

identificação com membro do sistema familiar, 77–79, 81–82 fusão com

os pais, 64–66, 81 memórias negativas

da infância, 76–77 rejeição dos pais, 66–72, 80

colocação em movimento, 80–82

Linguagem não declarada, 55–56

Negócios inacabados, legado de, 208–9

Universidade de Cambridge, 31

Universidade de Haifa, 38

Universidade de Lethbridge, 38

Universidade de Wisconsin-Madison, 51

Universidade de Zurique, 36

Pais desconhecidos, frases de cura para dizer, 157–58

Indizível, O (Rogers), 53

Van der Kolk, Bessel, 16, 56

Verny, Thomas, 28, 40–41, 174

Virgílio, 191

“Busca da visão”, 3–6

Visualização, 49–51 mãe

e sua história, 70 exercício de

detecção do fluxo, 62

Guerra, linguagem central nascida de, 116–18, 122–25

Sobreviventes do ataque ao World Trade Center, 19, 31, 32, 33

Pensamento do pior cenário, 3, 4

Exercícios escritos

construção do mapa da linguagem central,

128 criação de genograma,

136 aprofundamento da frase

central, 112 descrevendo seu

pai, 102 descrevendo sua mãe,

102 descrevendo seu parceiro, amigo próximo ou chefe, 103

identificando questões de ligação da frase central, 132 identificando

a frase central, 111 investigando sua

reclamação principal, 90–91 fazendo as pazes

com a história da família, 144–45 dez perguntas

gerando linguagem central, 98–99 ajustando a frase

central, 112

Yehudá, Raquel, 19–20, 23–24, 29–30, 31, 33–34, 52

Zaidan, Hiba, 38

Procurando mais?

Visite Penguin.com para saber mais sobre este autor e uma lista completa de seus livros.

[Descubra sua próxima ótima leitura!](#)

